

PICKSTART NIEUWSBRIEF

11-MRT-20

ADVERTEERDERS

VERPLAATSEN LAATSTE TRAINING 14 MAART

“Onderwerp : Annulering alle gewestelijke activiteiten ijsbaan Breda i.v.m. Corona Virus

Beste verenigingen,

naar aanleiding van het landelijk advies van het NOC NSF om alle sportevenementen in Brabant af te gelasten, hebben we als baancommissie besloten om alle evenementen op de ijsbaan in Breda te annuleren.

Dit houdt in dat:

- De trainingen van donderdagavond en zaterdagmorgen niet door gaan.
- De wedstrijden van zaterdag en zondag niet door gaan.

Hoe vervelend ook om het seizoen op deze manier af te moeten sluiten, zien we ons genoodzaakt bovenstaande maatregelen te nemen en het advies op te volgen.

met vriendelijke groet,
namens de BC Breda ”

Naar aanleiding van bovenstaand bericht hebben wij overleg gehad met de ijsbaan in Dordrecht (Zuid-Holland). Omdat het de laatste training van het seizoen is, hebben wij zaterdag 14 maart de beschikking over het ijs gekregen op de bovenverdieping van Optisport Dordrecht. Adres: Fanny Blankers-Koenweg 10, 3318 A.L. Dordrecht. De schaatstraining zal dan dus van Breda naar Dordrecht verplaatst worden op de gewone tijden van 8.30 tot 9.45 uur. Nadien sluiten we het seizoen af met de gebruikelijke chocolademelk en de progressieprijsjes. We hopen alle leden zaterdag in Dordrecht te zien!

Wij willen bij deze **Optisport Sportboulevard Dordrecht** hartelijk bedanken voor hun flexibiliteit, het meedenken en dit aanbod!

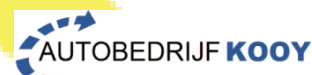


DAVE VAN DAM
SPORT
SCHAATSEN & SKEELERS

DAVEVANDAMSPORT.NL
Specialist In schaatsen, skeelers en sportkleding



WERKSPIJKERBROEK.NL
KWALITEIT. COMFORT. GEWOON STOER



BEZOEK DE WEBSITE : WWW.HWSCHAATSEN.NL

ZOMERTRAINING ALLE LEDEN

Beste leden,

Dit jaar gaan we half mei t/m eind augustus weer starten met een zomertraining. In deze maanden gaan we onszelf fysiek sterker maken en uitdagen. Om onszelf te testen op onze fitheid en deze te verbeteren gaan we verschillende oefeningen doen die de coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid verbeteren. Dit is niet alleen handig voor het nieuwe schaatsseizoen maar helpt jou ook dagelijks fit te zijn voor elke nieuwe uitdaging.

Onze zomertrainingen zullen 2 keer per week plaats vinden op het grasveld van ijsvereniging Nooitgedagt in Numansdorp. Elke dinsdag starten we met een warming up en eindigen met een cooling down. 19:00 uur t/m 20:00 uur gaan we fanatiek sporten. We gaan dan echt specifiek schaats-technische oefeningen doen. Denk hierbij aan schaatspas, atletiek training, sprinttraining en/of krachttraining. Deze trainingen kunnen behoorlijk belastend zijn en zijn daarom alleen geschikt voor de oudere kinderen en volwassen deelnemers. Deze training zal altijd gebeuren met een vakbekwame trainer/coach, die kan begeleiden en adviseren om sportblessures te voorkomen.

Zaterdagmorgen starten we om 9:00 uur t/m 10:00 uur met een nieuwe training. Ook hier beginnen we met een warming up en eindigen we met een cooling down. Op dit trainingsuur is iedereen welkom van jong tot oud. De jongste kinderen gaan bewegen d.m.v. spelletjes, vaak met een bal, frisbee, kegels of pionnen. Deze spelletjes zijn vaak afgeleid van het schaatsen en worden verzorgd door een jeugdtrainer.

De zaterdagochtendtraining voor de oudere kinderen (12+) en volwassenen, heeft een hele andere trainingsvorm. In dit uur houden we ons bezig met een droogtraining of circuittraining. Dit uur zal voornamelijk gebruikt worden om de coördinatie, kracht en lenigheid te verbeteren. Denk hierbij aan een circuittraining met als voorbeeld, treksprong, wisselsprong met halter, hurken met of zonder halter, side plank, lunges met halter etc. Daarnaast bieden we cardio oefeningen aan met bijvoorbeeld beenverlenging met bal, extra training met een fitness touw en de fitness ball.

De definitieve startdatums komen via de nieuwsbrief. Er is ook een WhatsApp groep van de zomertraining waarin berichten komen over de zomertraining, bv. als het heel slecht weer is. Zit je nog niet in deze WhatsApp groep, stuur dan even een mailtje met het mobiele nummer, dan voegen wij je toe.

We hopen dat iedereen er weer is deze zomer om gezellig te sporten, maar vooral om samen een gezellige zomertijd te beleven. Tot snel!!

Groeten van de trainers



DAVE VAN DAM
SPORT
SCHAATSEN & SKEELERS

DAVEVANDAMSPORT.NL
Specialist in schaatsen, skeelers en sportkleding

KERSTEN
PROFILE
TYRE CENTER

Fa. TROUW
GROND-, WEG- EN WATERBOUW

Heijblom
Fotografie

WERKSPIJKERBROEK.NL
KWALITEIT. COMFORT. GEWOON STOER

AUTOBEDRIJF **KOOY**

AZZURI
TREFPUNT VOOR SCHAATSPLEZIER

Rabobank