

## PICKSTART NIEUWSBRIEF

13-JUN-20

## ADVERTEERDERS

## ZOMERTRAINING 20 JUNI VAN NATUURLIJK SPORTIEF

Wat leuk! Het District Hoekse Waard heeft een zomertraining aangeboden gekregen van Natuurlijk Sportief. Martijn Trouwborst is één van onze schaatsleden van de dinsdagavond groep in Dordrecht en gaat van start met Natuurlijk Sportief in de Hoeksche Waard. Martijn gaat aanstaande zaterdag met meerdere trainers een zomertraining verzorgen voor al onze leeftijdsgroepen. Op zaterdag 20 juni zal de zomertraining dan ook éénmalig om 9.00 uur in Zuid-Beijerland zijn i.p.v. in Numansdorp. Verzamelen op de parkeerplaats bij het Bos in Zuid-Beijerland. Namens District Hoekse Waard, hartelijk dank Martijn Trouwborst van Natuurlijk Sportief!

Hieronder een stukje over Natuurlijk Sportief!

## NATUURLIJK SPORTIEF

Hallo allemaal, NatuurlijkSportief Hoeksche Waard gaat van start, en geeft District Hoeksche Waard een gratis zomertraining. Landelijk zijn er ongeveer 20 locaties waar NatuurlijkSportieftrainingen gegeven worden. Nu dus ook in de Hoeksche Waard.

Laat ik allereerst eens vertellen wat het inhoud. Bij natuurlijkSportief gaat het vooral om de combinatie van bewegen en lol maken Gooi alles wat je weet over sport overboord en kom weer in beweging zoals je dat als kind ook deed. Je dacht niet na over welke techniek je moet toepassen om in een boom te klimmen. Je deed het gewoon. Zo werkt het ook bij NatuurlijkSportief.

De NatuurlijkSportieftrainers (ook wel buitenspeelbazen genoemd) nemen je mee in de natuur en laten je bewegen door je laagdrempelige uitdagingen te geven die je zelf kunt uitbouwen naar grotere uitdagingen. We trekken de natuur in en nemen niks mee. We gebruiken alleen wat we in de natuur vinden zoals :takken, boomstammetjes en zelfs blaadjes.

Ik weet zeker dat de training die jullie krijgen jullie verder helpen bij het opbouwen van je conditie, spierkracht en uithoudingsvermogen.

Zaterdag 20 Juni a.s. zal de zomertraining van NatuurlijkSportief plaats vinden in het bos in Zuid-Beijerland. We verzamelen om 09:00 op de parkeerplaats.

Na een korte introductie gaan we van start in 3 groepen zoals jullie dat gewend zijn. Voor elke groep is er een buitenspeelbaas van NatuurlijkSportief aanwezig die jullie mee neemt het bos in. Kijk ter voorbereiding even op de site van NatuurlijkSportief om een idee te krijgen van wat je zoal kunt verwachten. [www.natuurlijksportief.nl](http://www.natuurlijksportief.nl) Wij hebben er al zin in. Tot volgende week!



# NatuurlijkSportief

**BEZOEK DE WEBSITE : [WWW.HWSCHAATSEN.NL](http://WWW.HWSCHAATSEN.NL)**



DAVE VAN DAM  
**SPORT**  
SCHAATSEN & SKEELERS

**DAVEVANDAMSPORT.NL**  
Specialist In schaatsen, skeelers en sportkleding

