

## **Informatie voor buitensportdeelnemers Action4Vitality vanaf 21 november 2020**

1. Vanaf zaterdag tot nader bericht worden de buitenlessen van Action4Vitality in kleine groepjes aangeboden van max. 4 personen per groepje. Er mogen meerdere groepjes van max. 4 personen naast elkaar trainen maar wel op 1,5 meter afstand. Voorafgaande de les zal een groepsindeling worden bekend gemaakt. Ieder groepje draagt eenzelfde kleur lint: nooit zal er tijdens de les onderling worden geruild. En in je groepje hou je altijd 1,5 meter afstand. En in de les hou je dezelfde juf. Die week erop wordt er eventueel gewisseld.
2. Bij de auto: meld je bij de instructrice(s) en zij vermelden in welke groep je zit. Pak het desbetreffende kleur lint en draag dit de hele les zichtbaar bij je.
3. Neem vanaf nu altijd materiaal mee. Vanaf 1 december wordt het verplicht alleen eigen materiaal te gebruiken om meer besmettingen te voorkomen. Je kan nu 2<sup>e</sup> hands setjes aanschaffen voor € 12,50: tasje, tube en Oliver. Wil je liever alles nieuw, dan kost dit € 25,00 en zal dit worden besteld. Betaling gaat via een tikkie.
4. Ieder groepje krijgt van jouw juf eigen instructies om naar de eerste verzamel/trainingsplek te komen. Dit inlopen is al het eerste deel van de Warming up!
5. Begin altijd rustig met inwandelen met jouw groepje op 1,5 meter.
6. Zoek op de plaats van bestemming jouw juf op en verzamel bij de juiste pilon van jouw kleur lintje.
7. Na wat losmaakoefeningen volgen er een aantal rondes met opdrachten in kracht en (Nordic) wandelen en/of hardlopen.
8. Na deze serie komt er een langere loopopdracht met daarna nog een aantal oefeningen op een andere locatie. Blijf altijd bij je groepje en volg steeds nauwgezet de instructies.
9. Na afloop ga je weer met je eigen groepje (Running of Walking) naar huis voor de "Stretch your Self" serie: zelf Cooling down & stretchen volgens de oefeningen op de app. Zoek een ruime plek op en maak het groepje niet groter dan 4 personen!
10. Bij de auto lever je het lintje in, eventueel nog geleend materiaal en geef je jezelf een schouderklop dat je weer bent gaan sporten! Feedback en opmerkingen zijn trouwens erg welkom! Laat het weten! Met elkaar naar een beter 2021!!

*We gaan ervan uit dat je alle regels van het protocol nog steeds ter harte neemt!! Kom NIET sporten als je klachten hebt!!! Neem altijd een mobieltje mee voor eventuele calamiteiten en voor de stopwatchfunctie voor de hardlopers. En sla alvast de telefoonnummers op van Marjolein: 06 51796655 - Jose: 06 13200511 - Terry 06 24680389 - Mariëtte 06 21177928  
Ik wens je veel sportplezier en wellicht tot snel ziens in de duinen? X Jo*