



Vrijdagavond Bootcamp

Beste senioren

De Covid maatregelen raken ons allemaal, zeker nu met de strengere Lock down en de avond klok. Gelukkig mag onze jeugd (onder 18) trainen en onderlinge wedstrijdjes spelen, voor hen gaat binnenkort de interne competitie zelfs weer van start. Daar sta je dan, lid van een mooie en gezellige hockeyclub maar al enige tijd geen enkele activiteit voor jou. Daar gaan we wat aan doen, vanaf 19 februari starten we op vrijdagavond met een (hockey)Bootcamp voor onze senioren breedtesporter.

De Bootcamp wordt volledig conform de Covid maatregelen georganiseerd en is voor elk niveau toegankelijk. De begeleiding wordt verzorgd door onze sponsor Fysiotherapie Van Iersel & Zandbergen. Zij verzorgen 2 (sport)fysiotherapeuten, die bijgestaan worden door een paar fanatieke trainers. Per koppel wordt je 50 minuten over diverse oefeningen begeleid op jouw niveau. De oefeningen bestaan uit conditie, kracht en enkele met bal en stick. De ruimte is zowel in velden als in tijd (avondklok) nog redelijk beperkt. Per avond kunnen we 2x10 koppeltjes laten sporten. In een eerste poll heeft ruim 50% interesse getoond om deel te gaan nemen aan de Bootcamps. Mede daarom gaan we met een inschrijving werken zodat we iedereen de kans kunnen bieden om deel te nemen.

Elke week gaat de inschrijving op **zondag avond om 20:00 uur open** en sluit op donderdag middag om 17:00 uur. Mocht de Bootcamp vol zitten dan kun je aangeven om de week er op ingepland te worden. Op deze manier willen we iedereen de kans bieden aan één of meerdere Bootcamps deel te nemen. Op donderdag avond voor de Bootcamp ontvang je een bevestiging met daarbij de geldende Covid maatregelen rondom de Bootcamps. Mocht de eerste Bootcamp op 19 februari, vanwege de vorst, nog niet kunnen starten dan schuiven we alle inschrijvingen met 1 week door. We trachten de Bootcamps te blijven organiseren tot er weer getraind kan worden met het team of met minimaal 4 personen in een groepje.

Wil jij deelnemen aan de Bootcamp schrijf je hieronder in voor de Bootcamp

“I am ready to”

