

Beste leden,

In deze mail informeren wij u over de tijdelijke sluiting van de sport- en zwemmogelijkheden van CASA. Wat betreft de sportmogelijkheden bieden wij u een gratis online alternatief aan.

### **Tijdelijke sluiting**

Met pijn in ons hart delen wij u mee dat de sport- en zwemmogelijkheden bij CASA Hilberdink tot in ieder geval 14 januari 2022 niet kunnen doorgaan vanwege de nieuwe corona-maatregelen. De geldigheid van uw sport- of zwemkaart zal verlengd worden.

### **Wekelijks wisselende online oefen/sportprogramma's**

Wij willen u heel graag helpen om toch aan uw beweging te komen. Daarom bieden wij u aan om gratis gebruik te kunnen maken van wekelijks wisselende online oefenprogramma's. Met het programma 'PhysiApp', dat wij al gebruikten voor onze fysiotherapie, zullen wij elke week een nieuw oefenprogramma voor u samenstellen dat u thuis vanaf uw computer, smartphone of tablet kunt uitvoeren (incl. video's). Indien u hier gebruik van wilt maken, verzoeken wij u om dit aan ons door te geven door deze mail te beantwoorden.

Ons advies is om te proberen de Nederlandse beweegrichtlijn aan te houden:

- twee keer per week krachtoefeningen, bijvoorbeeld middels onze online oefenprogramma's;
- minstens 150 minuten per week matig-intensieve inspanning, bijvoorbeeld door te fietsen, stevig te wandelen, thuisoefeningen waar u van buiten adem raakt of de eerdere oefenvideo's (zie hieronder).

### **Eerdere oefenvideo's**

Ter inspiratie sturen wij u ook weer de oefenvideo's die wij vorig jaar tijdens de eerdere lockdown van CASA hebben opgenomen:

1. Stoeloefeningen (arm- en beenkracht); <https://youtu.be/XR9ZC5LB1XM>
2. Bankoefeningen (buik- en rugspieren); <https://youtu.be/IGg6ivxZUuQ>
3. Bewegen op muziek (conditie); <https://youtu.be/Qirl-33ty5o>
4. Rugtas-oefeningen (beenkracht); <https://youtu.be/baTqkZiSW0M>
5. Beweeglijkheid (cooling down); <https://youtu.be/2oljVO43zig>
6. Conditieoefeningen (2 niveaus); <https://youtu.be/InAsbho8oGY>
7. Stoeloefeningen versie 2 (kracht); [https://youtu.be/Dj-BXNvG9\\_8](https://youtu.be/Dj-BXNvG9_8)

Daarnaast een link om Nederland in Beweging thuis op een tijdstip naar keuze uit te voeren, namelijk via 'uitzending gemist':

[https://www.uitzendinggemist.net/programmas/346-Nederland in Beweging.html](https://www.uitzendinggemist.net/programmas/346-Nederland%20in%20Beweging.html)

Veel succes met het oefenen thuis!

Tot slot wensen wij u allen ondanks deze vervelende tijd toch fijne feestdagen!

Met vriendelijke groet, mede namens alle collega's van CASA en PCRR Hilberdink,

Bas Hilberdink