



Nieuwsbrief

Stichting Buro Sport

Vanaf april 2019 heeft Stichting Buro Sport een nieuwe Trainer aangesteld voor het geven van **CROSS-GYM** de les gaat gegeven worden door **Joop Karssen**:

Even voorstellen: Mijn naam is Joop Karssen. Getrouwd met Carolien en heb 2 kinderen. Ik heb in mijn jeugd aan wedstrijdzwemmen gedaan op nationaal topniveau. Na mijn sport carrière abrupt gestopt en dat leidde tot een situatie dat ik overal fysieke ongemakjes ging krijgen.

Ruim 3 jaar geleden was de maat vol en ben ik gaan Crossfitten. Momenteel ben ik, zeker in mijn leeftijdsklasse (57 jaar), weer topfit. Ook de gebruikelijke (rug-)pijntjes na een fysieke belasting zijn verdwenen.

Deze reis naar een fitter en gezonder leven wil ik graag overbrengen. Excuses niets te doen om je fitter te voelen zijn er genoeg, maar de beloning van fit voelen is een reis die het waard is.



De instructies die ik ga geven tijdens het Crossgym uurtje zullen door iedereen op zijn of haar niveau te doen zijn. De enige eis is dat je komt met lol, een uurtje discipline om je spieren te belasten en moe maar wel met lol weer naar huis gaat. Ik zie jullie graag op **Donderdagavond 4 april van 20.00 – 21.00 uur**

Voor onze leden zijn de eerste twee lessen gratis (daarna via de strippenkaart)

Weetjes

- We stoppen met de plastic bekertjes en stimuleren iedereen een bidon mee te nemen.
- Onze nieuwe stereo installatie heeft een Bluetooth aansluiting.
- Graag zien we dat iedereen de attributen na gebruik weer terug op zijn plek zet.
- Gevonden voorwerpen leggen we in de keuken.
- Krassen in de vloer kunnen we voorkomen door de attributen niet te schuiven maar op te tillen.
- Graag met schone schoenen sporten.

Verder zijn wij heel benieuwd naar jullie bevindingen, eventuele tips of opmerkingen, laat het ons weten: info@stichtingburosport.nl

Op ons prikbord hangen we een overzicht op van de loopjes in de buurt voor de periode van september tot december 2019 ... leuk om met elkaar aan mee te doen ☺

Sportgroetjes

Stichting Buro Sport

Jolanda's Haarmode
Loosdrecht Lindelaan 96
035-582 46 71

info@abfaasverhuizingen.nl
www.abfaasverhuizingen.nl
035-533 82 57
06 107 17 202

