

BUREAU SPORT

Deze nieuwsbrief is uitgegeven door werkgroep Bureau Sport.



DERDE NIEUWSBRIEF

Welkom bij de derde nieuwsbrief van Bureau Sport. Per kwartaal zal de werkgroep van Bureau Sport een nieuwsbrief uitgeven.

De nieuwsbrief staat stil bij de highlights en nieuwtjes over onze sportieve activiteiten. De nieuwe agenda met activiteiten wordt gepresenteerd en er wordt informatie gedeeld over vitale onderwerpen.

ZONNIGE ZAKEN

Zonnestralen? Het voelt al even geleden... Na de geslaagde supactiviteit in de zomer van 2022 was het afgelopen juni weer hoog tijd! Wederom was het een zeer gezellig en ontspannen uitje. Met prachtig weer was het heerlijk vertoeven op de supplanken. Voor Sylvia en Tanja was het de eerste keer op de supplank: natuurtalenten! Doe jij de volgende x ook mee? je hebt niets te verliezen, misschien alleen je evenwicht... :)



WIST JE DAT?

- Je tijdens het suppen je quads, hamstrings en bilspieren voortdurend aanspant. En je gehele lichaam gaat samenwerken om je zowel van balans als peddelkracht te voorzien. Een full body workout.
- Suppen is een gezellige bezigheid. Het is spannend en tegelijkertijd ook ontspannend. Het is namelijk lastig om aan stressvolle zaken te denken als je jezelf overeind probeert te houden :)
- In de zomer 2024 gaan we het suppen meermaals als activiteit aanbieden.



SURVIVAL CLINIC

Op vrijdagmiddag 2 oktober hebben 16 Connecting Hands sportievelingen deelgenomen aan een survival clinic bij Copini Buitensport te Leeuwarden.

We hebben samen letterlijk en figuurlijk vele obstakels overwonnen. Onze Lisanne was de gehele clinic moddervrij doorgekomen. Tot aan de laatste paar minuten...

Mooi ten val komen is een kunst. Voor Lisanne niet, een dikke 10 voor jouw souplesse! Zo flexibel en elegant zoals je in de modder ten val kwam. Wat hebben we gelachen. En wat fijn dat Fatima jou een helpende hand bood!



TEAMWORK

In twee teams zijn we een stormbaan overgegaan. Als aapjes zijn de teams van obstakel naar obstakel geslingerd. Middels samenwerking en aanmoediging heeft iedereen de stormbaan af kunnen leggen.

Maar dat was nog niet alles... Een run door een moerassig weiland met als afsluiter over de sloot heen slingeren. Bikkels Amber, Erik, Wander en Sanne gingen deze uitdaging aan. Zij trotseerden het koude, blubberige water. Amber had een wit outfit aan en kwam het water zwart weer uit. Het eendenkroos zat een ieder overall.

Wander zijn Tarzan talent willen wij graag belichten. Zeer spectaculair wist Wander in kikkerhouding de sloot te trotseren. Een geweldige sprong!



AGENDA TOT EN MET MAART 2024



Van waterskiën tot aan klaverjassen: door vele van jullie zijn nieuwe ideeën aangedragen voor Bureau Sport activiteiten. We hebben alle ideeën gebundeld en gaan deze verwerken in het aanbod voor komend jaar!

Voor de komende maanden het nieuwe programma:

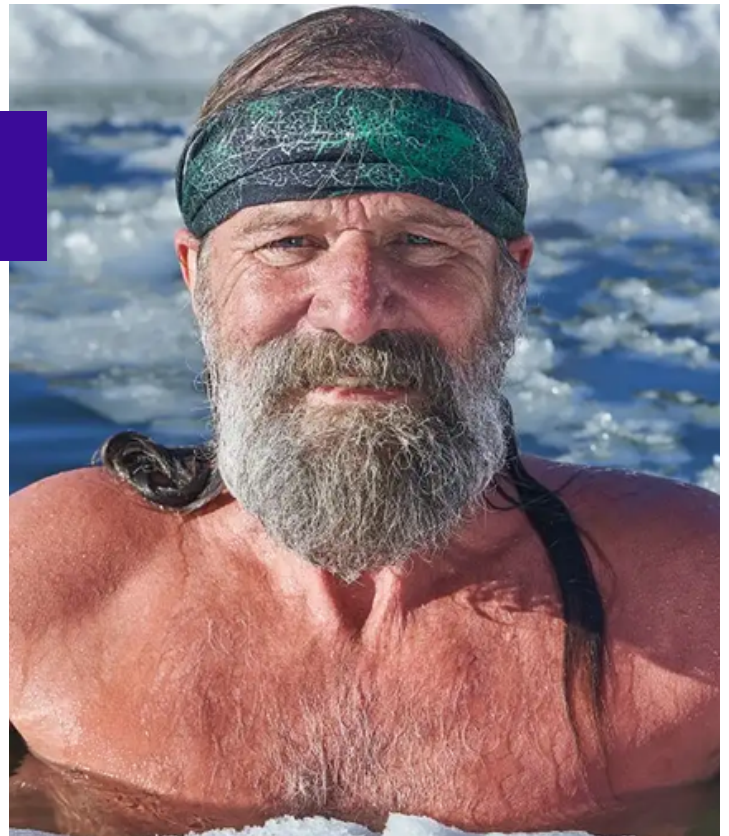
- januari/februari: Wim Hof cyclus
- maart: Jeu de Boules (bij 'Boel' Zalenschaaf).

De komende maanden zal de werkgroep van Bureau Sport meer informatie versturen omtrent bovenstaande activiteiten. Je zult de uitnodigingen ontvangen via de mail.

WIM HOF METHODE

Brrrrrr! Bureau Sport is in contact met Evert Hettema. Evert is gecertificeerd Wim Hof instructor en de vinder van Boga (een combinatie van boksen en yoga). In januari / februari gaat Evert drie trainingen aanbieden aan CH. Evert richt zich op 3 pijlers: ademhaling, koude training en mindset. We leren onze fysiologische processen, die in de loop van de tijd zijn ingesukkeld, met de training weer te activeren. We laten de natuurlijke kracht en het vermogen om diep invloed uit te oefenen op delen van het autonoom zenuwstelsel ontwaken. Je leert het te controleren. Dat belooft wat!

We kunnen veel profijt hebben van de ademhalings-oefeningen die worden aangereikt tijdens de training. In ons werk blijken deze ook goed toepasbaar. Win-win!



IDEEËN? DEEL ZE MET ONS!

Heb jij ideeën voor activiteiten voor Bureau Sport? Wil jij in gezamenlijkheid aan een sportieve uitdaging werken?

Mail dan je interesse en ideeën naar het mailadres van Bureau Sport. Wees welkom in de vergadering van Bureau Sport. Bureau Sport is van en voor iedereen!

