



## Eerste Cursusdag Fitvak A! 25 mei 2023

Er zijn al zoveel berichten over de Gymboxx naar buiten gebracht. Maar donderdag 25 mei 2023 was het dan eindelijk zover! De eerste cursusdag van de cursus Fitvak A is een feit!

Even ter oprissing: Het Wijkpark Transvaal heeft sinds oktober 2022 een hele mooie Gymboxx op het plein staan. Dit is een gift van de Gemeente Den Haag geweest. Helaas konden we er nog niet zoveel mee omdat er geen gediplomeerde mensen beschikbaar waren en hier ook geen geld voor was.



Gelukkig hebben Buurtsportcoach Iris, van het Mandelaplein en Jeroen van de Stichting Haagse Hopjes Transvaal hier een oplossing voor bedacht. Dat is de cursus fitvak A voor alle sportieve en enthousiaste sporters uit de Wijk. We hebben dus alle sporters uit de wijk opgezocht en



gevraagd deel te nemen aan deze cursus. De cursus wordt betaald uit sportpotjes van de Gemeente Den Haag. We hebben met 20 aanmeldingen een behoorlijk aantal mensen bereikt die hieraan gehoor hebben gegeven.

Met deze mensen hopen we, op gedeeltelijk vrijwillige basis, de Gymboxx te kunnen openhouden met de mensen die hier straks voor zijn opgeleid. We vragen ze namelijk om 60 uur vrijwilligerswerk te doen op het Wijkpark Transvaal

bij de Gymboxx zodat erdoor henzelf maar ook andere buurtbewoners straks structureel gesport kan worden.

Op 25 mei was het zover en kwamen de cursisten allemaal naar het Wijkpark Transvaal om alles te leren over het menselijk lichaam en manieren om het lichaam gezond en in beweging te houden. De cursus bestaat voor een gedeelte uit theorie wat we uitgelegd krijgen op het Hopje op het Wijkpark en een praktijk gedeelte wat wij natuurlijk bij de Gymboxx kunnen doen. Op deze eerste dag waren er 17 van de 20 deelnemers wat wij een erg geslaagde opkomst vonden. Iedereen zag er netjes sportief uit en onze instructeur Yuri had zelden een beter voorbereide groep deelnemers gezien.

Deze dag hebben we het vooral over de inhoudt van de cursus gehad, maar ook over botten, spieren, gewrichten en de daarbij horende bewegingen. Een pittig maar ook erg leuk en enerverend dagje!

We zullen jullie op de hoogte houden van de komende cursusdagen!

