



2^{de} Cursusdag Fitvak A!

Op de eerste cursusdag waren wij al erg te spreken over de opkomst en het enthousiasme van de deelnemers. Op de 2^{de} dag sloten er nog enkele andere enthousiastelingen aan. Hiermee komt de complete groep op zo'n 20 deelnemers uit. Een grote groep met individuen die zichzelf maar ook vooral hun mede-wijkgenoten in beweging willen krijgen. We begonnen de dag met een toets over de informatie van afgelopen week en die heeft iedereen met vlag en wimpel gehaald.



Op onze eerste cursusdag kregen we bezoek van onze wijkagenten die wel eens wilden zien hoe het eraan toeging. Erg leuk dat ze even langskwamen. Deze week waren onze mysterie-guests onze eigen Valentijn en Felix, die op de vrijdagmiddagen de Gymboxx al openhouden. Ook zullen ze in de nabije toekomst in de weekenden aan de slag gaan. Dit is perfect want voor de opleiding moeten de cursisten zo'n 40 uur stagelopen in een 'sportschool' of sportinstelling met de juiste materialen en 'klanten'. Als deze jongens in de weekenden gaan staan kunnen er dus direct enkele

cursisten aansluiten waardoor ze in de weekenden extra handjes hebben om alle deelnemers te kunnen begeleiden. Een mooie win-win situatie voor iedereen dus.

Waar we afgelopen week alles hebben geleerd over gewrichten en botten hebben we ons deze week verdiept in spierfysiologie en biomechanica. Hierbij zijn we ook ingegaan op de energiesystemen die wij in het lichaam gebruiken. Dit hebben we ook heel mooi direct in praktijk kunnen brengen op het ruime Wijkpark Transvaal. Er zijn zelfs al mensen mee komen doen met bewegen tijdens de opleiding. We hebben dus nu al enkele doelstellingen kunnen aftikken 😊. We hopen dat komende week iedereen weer met net zoveel enthousiasme aanwezig zal zijn, maar daar maken we ons eigenlijk niet druk om.



Wij hebben er in ieder geval al weer zin in! Tot dan!