



## Kerst 2021

### VOORAF

---

Beste leden, ouders en verzorgers,

Hierbij ontvangen jullie onze nieuwsbrief. Helaas zitten we weer in een lockdown. Voor ons ook weer een enorme vervelende verrassing. De focus ligt op het inperken van contacten in plaats van het ruimte houden om aan gezondheid te werken. Het is mooi dat de minister-president in de persconferentie benoemd dat sporten belangrijk is, maar daar zien we helaas niets van terug in de maatregelen op binnensporten.

Toch gaan we jullie de komende periode sportieve buiten en/of onlineactiviteiten aanbieden. Voor de buitenactiviteiten heb je geen QR-code nodig. We moeten het met zijn allen weer positief proberen op te pakken. Bewegen en gezond leven kan een uitweg zijn in deze pandemie. Als we allemaal een beetje aanpassen komen we met zijn allen deze periode fit en positief door!

### WAT KAN ER WEL?!

---

#### 1. DUO PT trainingen 14+

Dit is een lekkere pittige fitness/HIIT training buiten onder begeleiding van onze fitnessinstructeurs. Deze trainingen zijn voor iedereen toegankelijk en worden de oefeningen aangepast aan het niveau van de sporter. Vanaf maandag 20 december zijn deze trainingen buiten. Kijk in de app voor de tijden en geef je op voor deze leuke les.

#### 2. Duo PT trainingen 60+

Speciaal voor de iets oudere sportievelingen staat ook deze les in de planning onder leiding van Geert.

#### 3. Bewegen op muziek lessen via teams

We gaan verschillende lessen via TEAMS aanbieden. Zie verderop in deze nieuwsbrief voor meer informatie. Opgeven voor deze lessen kan via onze app: Mijn BCD.

#### 4. Jeugdlessen:

Ook deze lessen gaan we allemaal via TEAMS aanbieden. Het rooster voor de komende drie weken (t/m vrijdag 14 januari) is als volgt:

##### Woensdag

13:30 uur: Streetdance 2/3/4/5 jr

14:15 uur: Streetdance 5/6/7/8 jr

15:00 uur: Streetdance 9/10/11 jr

16:00 uur: Streetdance 12/13/14 jr

##### Donderdag

16:00 uur: Modern 9 jaar en ouder

#### 5. Selecties

Deze trainingen zijn online en de betreffende deelnemers worden hierover morgen per WhatsApp geïnformeerd.

#### 6. BCD-weekwandeling

We gaan elke week (vanaf dinsdag 21 december) een BCD-weekwandeling uitzetten met als start- en eindpunt BCD. De route voor deze wandeling kun je maandag t/m vrijdag tussen 08:00 en 17:00 uur ophalen bij de balie. Heerlijk en gezellig samen wandelen.

## LEEFSTIJLADVIES

---



Wij bieden jullie de komende tijd tijdens de lockdown de mogelijkheid om een gratis intakegesprek (t.w.v. €70,-) voor een leefstijladvies te plannen bij Joke van Sloten. Joke is naast haar functie bij ons als fitnessinstructeur ook leefstijlcoach.

Joke: "Door mijn werk merk ik dat veel mensen niet weten wat nou gezond is, ze horen veel tegenstrijdige berichten. Laat mij jou hierbij helpen, ik tel geen calorieën, maar kijk wat bij jou past. Zodat jij voor de rest van je leven een andere leefstijl kiest."

Zit je met vragen over voeding, overgangsklachten of andere vragen met betrekking tot een gezonde leefstijl? Plan dan je afspraak voor een gratis intake in onze app: Mijn BCD.

Voor meer informatie over Joke en recensies klik dan op het logo.

## HET WEER

---

We kunnen veel dingen regelen en organiseren, maar op het weer hebben we geen invloed.

Een regenbuitje, fris weer, sneeuw of een stevige wind, wij gaan gewoon door. Maar wanneer het weer te slecht is of we het niet verantwoord vinden, zullen we de buitentrainingen annuleren. Onze app Mijn BCD is daarom ook leidend. Kijk bij twijfelachtig weer dus altijd nog even in de app of de training/les niet verwijderd is.

## TEAMSLESSEN

---

### Werkwijze

- ✓ Geef je op via onze app: Mijn BCD (net zoals je je altijd aanmeldt voor een les).
- ✓ Je ontvangt een e-mail van ons met daarin een link naar de online-omgeving voor de les.
- ✓ Zorg dat je op tijd inlogt.
- ✓ Zet je camera aan.
- ✓ Zet je microfoon uit.
- ✓ Aanmelden voor de ochtendlessen kan tot 09:00 uur en 's avonds tot 18:00 uur.
- ✓ Het volledige programma van de lessen is te vinden op onze website en natuurlijk in onze app Mijn BCD.

### Let op!

Gebruik één van de volgende internetbrowsers: Google Chrome of Microsoft Edge. Daarnaast is het aan te raden om de app (computer/mobiel) TEAMS te downloaden. Hiermee voorkom je de meeste haperingen van beeld en geluid.

### Hoe ga je te werk?

- ✓ Klik in de mail die je van ons ontvangt op: "Klik hier om deel te nemen aan de vergadering".
- ✓ Maak een keuze uit één van de onderstaande opties:
  - De Windows-app downloaden
  - Doorgaan in deze browser (als je geen app hebt en deze ook niet wilt downloaden)
  - Uw Teams-app openen
- ✓ Klik op "Nu deelnemen"
- ✓ Wacht totdat de online les begint.

## FEESTDAGEN DECEMBER

---

In verband met de feestdagen in december hanteren wij de volgende aangepaste openingstijden:

- ✓ Vrijdag 24 december geopend tot 17:00 uur en lessen volgens rooster
- ✓ 1<sup>e</sup> Kerstdag zaterdag 25 december **GESLOTEN**
- ✓ 2<sup>e</sup> Kerstdag zondag 26 december **GESLOTEN**
- ✓ Vrijdag 31 december open tot 12:30 uur en lessen volgens rooster
- ✓ Nieuwjaarsdag zaterdag 1 januari en zondag 2 januari **GESLOTEN**



## ABONNEMENT

---

We hopen dat jullie ergens een moment kunnen vinden om toch nog lekker te kunnen sporten en bewegen. Wil je toch je abonnement bevriezen of heb je vragen over je abonnement? Stuur hiervoor een mailtje naar [administratie@mijnbcd.nl](mailto:administratie@mijnbcd.nl) en dan kunnen we je verder helpen.

We willen je vriendelijk verzoeken om niet zelf betalingen terug te boeken of te storneren. Dit zorgt voor onze administratie voor extra werk en maakt het proces onnodig ingewikkeld.

Omdat het gaat om een tijdelijke maatregel, zullen we je abonnement automatisch weer activeren zodra deze maatregel komt te vervallen. Laat het ons dan weten, dan kunnen we je abonnement weer eerder activeren.

Zodra je abonnement weer geactiveerd is, wordt de eventueel betaalde contributie met je verrekend en kun je ook weer gebruik maken van onze faciliteiten.

## TOT SLOT

---

Mocht ons activiteitenprogramma de komende tijd nog uitbreiden, dan zullen we jullie hier uiteraard over informeren. Houdt onze app en de socials goed in de gaten.

Het zijn rare tijden.

Pas goed op jezelf en op de mensen om je heen en wees lief voor elkaar!

Ondanks alle maatregelen en aanpassingen die we in het afgelopen jaar allemaal hebben moeten meemaken, is het soms moeilijk om positief te blijven, maar ..... houd allemaal vol, het komt altijd weer goed.

Met sportieve groet,  
Natasja Hoekstra