



Eindejaar Nieuwsbrief Theo Meijer Sport Amersfoort

Amersfoort, 30 december 2020

Beste TMS-ers, lieve mensen,

Vaarwel 2020

- Nog even voordat we het 'gekke' jaar 2020 achter ons laten. 2020 het jaar van de corona pandemie, de maatregelen, de 1,5 meter afstand, de mondkapjes, de lockdowns en de tijdelijke sluiting van onder andere de sportscholen. Het team van Theo Meijer Sport heeft hard gewerkt aan creatieve oplossingen en alternatieven om onze leden sportief in beweging te houden met @home trainingen, outdoor lessen en virtuele lessen voor thuis en op de club.
- Gelukkig hebben we in Leusden een ruime overdekte buitenfitness kunnen creëren waar individueel getraind mag worden. Zover ons bekend is zijn wij hiermee de enige sportschool in de regio met dit aanbod. Natuurlijk zijn ook de leden van Theo Meijer Sport Amersfoort van harte welkom hier gebruik van te maken. U dient vooraf wel telefonisch een trainingsplek te reserveren via 033 4946409.



Openingstijden Leusden zijn:

Maandag t/m vrijdag 08.00 – 22.00 uur

Zaterdag & zondag 08.00 – 17.00 uur

Hallo 2021

- Vooruit blikkend op 2021 wagen wij ons niet aan voorspellingen anders dan de genomen maatregelen, maar willen u wel alvast meegeven dat wij niet stil zitten maar plannen maken voor een nieuw sportief jaar. Zodra het weer kan en mag willen wij graag voorbereid zijn en dan kunt u onder andere denken aan:

- Ouder/Kind abonnement

Als ouder op hetzelfde tijdstip sporten als dat van uw kind. Hoe handig en tijds efficiënt is dat? U komt (toch al) samen met uw kind naar de sportschool, dus waarom maakt u er samen geen sportief uitje van. Uw kind gaat de zaal in voor de jeugdsportles en u gaat de cardio en fitness ruimte in. Hier gaat u zelfstandig aan uw fitheid werken, met een door ons gemaakt trainingsschema. Ouder en kind zijn gelijktijdig klaar met de training en kunnen weer samen, moe maar voldaan met nieuwe energie, naar huis toe gaan. Een Ouder/Kind abonnement is er al voor een meerprijs vanaf € 15,- per maand! Natuurlijk zijn er ook ideeën over gezamenlijke Ouder/Kind sportlessen, maar dat is voor nu nog even toekomstmuziek.



- Fitchecks

Alle 18+ leden kunnen een fitcheck afspreken met 1 van onze trainers, waarbij we een aantal metingen gratis verrichten en inzicht krijgen in uw gewicht, vet percentage, bloeddruk en fitheid. Het is natuurlijk nog beter om gebruik te maken van onze fit-coach-plan. Hierbij plannen we een aantal fitchecks en evaluatie momenten vooruit om uw doelstellingen te kunnen monitoren en waar nodig bij te sturen. Het maakt niet uit of u alleen groepslessen volgt, gebruik maakt van de fitness en cardio, alleen budolessen volgt of een combinatie hiervan. Wij begeleiden u graag persoonsgericht, stellen trainingsschema's samen dat uit zowel fitness, budo en/of groepslessen kunnen bestaan en reiken daarbij ook voedingstips aan. Kortom met het Fit-coach-Plan gaan wij samen voor uw doelstellingen.

- Fitness challenges

We gaan in de Fitness komend jaar actief aan de gang met een aantal Fitness challenges. Een voorbeeld hiervan is de roei challenge, maar zullen in 2021 om de maand een andere challenge lanceren. Natuurlijk gaan we hier een competitievorm aan koppelen waarbij we een aardigheidje aan de winnaars beschikbaar zullen stellen. Zo hopen we op iets meer sportieve strijd, maar ook op de voorbereiding om





- **Cursussen & Workshops**

In 2021 willen we weer van start gaan met een aantal kennismakingcursussen en workshops zoals Judo, Zelfverdediging/Weerbaarheid, Hardlopen en mogelijk over afslanken, aankomen en voeding! We zullen de mogelijkheden nader onderzoeken, uitwerken en tijdig kenbaar maken. Natuurlijk zullen we net als voor de reguliere groepslessen een minimum aantal deelnemers nodig hebben om dit definitief te kunnen laten door gaan. We houden u op de hoogte.

- **Examens Jeugd Kickboksen**

Bij onze budolessen Judo, Karate, Aikido en Jiu-Jitsu is het afnemen van examens heel gebruikelijk om de graduaties te kunnen meten. In het kickboksen is dat nog redelijk nieuw en vrij onwennig bij de clubs die inmiddels al wel examens afnemen. Dit komt hoofdzakelijk doordat er bij de andere budosporten 1 landelijke bond actief is en in het Kickboksen zijn dat er meerderen. Dit heeft o.a. te maken met de verschillende Kickboks varianten en de NOC/NSF richtlijnen. Vanuit Theo Meijer Sport is er een wedstrijdgroep in het Kickboksen actief onder de naam Fight Team TMS. De wedstrijdgroep bestaat voornamelijk uit jeugdsporters en zien steeds meer onderscheid in het niveau van beginners, (ver)gevorderden en de wedstrijdgroep. Om de graduaties te kunnen meten en de doorstroom te bevorderen zijn we momenteel bezig met de examen criteria te beschrijven en te toetsen. Onze bedoeling is om net als bij de andere budosporten 2x per jaar in de reguliere lessen de examens af te nemen. In eerste instantie richten we de examens op onze jeugd kickboksers van 6 t/m 12 jaar. Wordt dus vervolgd.



- **Groepslessen**

Ook zullen wij in 2021 kritischer naar de bezetting van onze groepslessen versus het lesrooster kijken. Zo is helaas de Body Combat les op woensdagavond om 19.30 uur vervallen en hopen we hier snel weer een andere groepsles voor in de plaats te kunnen inroosteren.

Helaas zal in 2021 de Boks & Kickfit les van de zaterdagochtend om 9.00 uur niet meer terugkomen op het rooster vanwege de aanhoudend lage bezetting en is dit voor de instructrice niet meer te combineren. Voor de zaterdagochtend hebben we wel een idee hoe dit is op te lossen, maar we zullen dit ook eerst met betrokken deelnemers afstemmen.

Met deze Eindejaar Nieuwsbrief hopen we u een kleine inkijk te geven in een aantal aandachtspunten van jullie sportschool. Wij doen binnen de mogelijkheden graag onze uiterste best om ook in 2021 en daarna, uw sportschool te blijven, want alleen samen maken wij Theo Meijer Sport Amersfoort onze club!

Ter afsluiting beste leden, hartelijk bedankt; voor uw steun in 2020, uw vertrouwen in 2021 en wensen wij u een hele fijne jaarwisseling toe.

Stay Safe, Stay Healthy en blijf vooral in beweging!
Theo, Nika & Team Theo Meijer Sport

Klik op de link voor
meer info:

[YOUTUBE THEOMEIJERSPORT](https://www.youtube.com/channel/UC...)

TRAININGEN@HOME

WWW.THEOMEIJERSPORT.NL

Volg je ons al op social media:

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

Heb jij een vraag over:

sporten tijdens de lockdown, reserveren van een training, trouwe ledenactie, winterkaartactie of jeugdsport, compensatie. We hebben de meest gestelde vragen op een rijtje gezet op onze website.

Klik op de link [FAQ - sport en coronamaatregelen](#)

Theo Meijer Sport Amersfoort

Kosmonaut 8e 3824 MK Amersfoort

T 033 456 7707 E info@theomeijersportamersfoort.nl

