



## Update judoprogramma JSH vanaf 18 januari 2021.

Beste Judoka's en ouders/verzorgers,

De verlengde Coronamaatregelen houden ons nog even in de houdgreep. Het is echt volhouden en omdat goed te kunnen doen verlengen we ons aanbod en breiden het zelfs uit in de komende weken. De sport en spel lessen die we hebben aangeboden worden goed bezocht. De reacties die we terug krijgen zijn positief en we horen vaak dat het een goede doorbreking van de lockdown is.

Op maandag bieden we nog een extra aanbod aan op de locatie Twickel. Kleed je op het weer en bij hevige regen gaat de les niet door!

### Programma tot en met 9 februari 2021

Maandag

15:15 – 16:15 uur      Buiten training en spel  
Verzamelen voor sporthal de Wensinkhof te **Borne**

15:30 -16:30 uur      Buiten training en spel  
Verzamelen voor sporthal Twickel te **Hengelo**

Dinsdag:

15:30 – 16:30 uur      Buiten trainen en spel  
Verzamelen parkeerplaats Body Fit te **Wierden**

Woensdag:

15:00 – 16:00 uur      Buiten trainen en spel  
Verzamelen schoolplein Fitpunt sportcentrum te **Hengelo**

15:30 – 16:30 uur      Buiten trainen en spel  
Verzamelen schoolplein gymzaal St. Bonifatius te **Haaksbergen**

Vrijdag:

15:15 – 16:15 uur      Buiten trainen en spel.  
Verzamelen schoolplein Fitpunt sportcentrum te **Hengelo**

### Selectie trainingen -12, -15 en -18 jaar.

-12 jaar

Zaterdag 10:30 uur Bootcamp op schoolplein Fitpunt sportcentrum **Hengelo**

-15 en -18 jaar

Dinsdag 18:30 uur Bootcamp op schoolplein Fitpunt sportcentrum **Hengelo**

Zaterdag 12:00 uur Mountainbiken en Bergtraining start schoolplein Fitpunt sportcentrum.

### 18 jaar en ouder

Voor jullie is er een volledig beweeg programma via Fitpunt. Zie programma daar en reserveer een circuit training van 30 min. voor 2 personen. Zie bericht Fitpunt

### **Gooi en geef je judojas door/aan .....**

Meester Dave en Marc gooien hun judojas door aan twee judokas's van iedere groep. Het is de bedoeling dat deze judoka's de judojas vangen en deze aandoen om vervolgens deze weer door te gooien aan een vriendje of vriendinnetje uit dezelfde les.

Van deze actie maak je een filmpje en stuur je deze naar dit vriendje of vriendinnetje. Graag ontvangen wij ook dit filmpje zodat we hier een mooie compilatie van krijgen. Het eerste filmpje is te vinden op onze website [dejudoschool.nl](http://dejudoschool.nl) en op onze Facebook pagina [judoschoolhaagsmahengelo](https://www.facebook.com/judoschoolhaagsmahengelo).

De volgende namen zijn getagged:

Maandag Borne 1ste uur Runne en Quin, 2de uur Tijs en Timo.

Maandag Twickel 1ste uur Kiki en Ariël, 2de uur Jesse en Stan

Dinsdag Wierden 1ste uur Collin en Tijn, 2de uur Coen en Matthijs

Woensdag Hengelo 1ste uur Max en Simon, 2de uur Quinten en Noud, 3de uur Floris en Tamara

Vrijdag Hengelo 1 ste uur Elisa en Kick, 2de uur Florian en Lynn, 3de uur Jonas en Leon, 4de uur Hans C en Onno D

Je mag je filmpje sturen naar t. 0625053611. Wij kunnen er ook voor zorgen dat je filmpje naar de volgende judoka komt. Zo staan we samen toch een beetje in het judopak!

### **Quiz**

In het weekend van 23 januari zullen we jullie per E-mail een quiz sturen. Deze quiz is per leeftijdsgroep en zijn er leuke prijzen te verdienen. Hou de E-mail in de gaten of bezoek regelmatig onze website.

Mocht je onze E-mails vanaf [info@fit-punt.nl](mailto:info@fit-punt.nl) niet ontvangen, stuur ons dan zo snel mogelijk een E-mail naar dit adres.

### **Trimbaan**

Fitpunt zet iedere week een trimbaan uit. Dit is een rondje met leuke en fitte oefeningen. Super leuk om met je gezin te doen! Deze start bij Fitpunt aan de PC Hoofthoek 50.

### Live lessen

Vanaf maandag kunnen jullie ook meedoen met onze live lessen op facebook. Dit zijn lessen die meer voor papa en mama zijn. Ga naar Facebook [fitpuntsporcentrum](https://www.facebook.com/fitpuntsporcentrum) en volg de volgende lessen:

Maandag 19:00 uur      Hatha Yoga flow

Dinsdag 13:30 uur      Circuit/ZB

Woensdag 10:00 uur    BBB

Donderdag 19:30 uur    Circuit/Hitt

Vrijdag 09:00 uur      Power Yoga

De lessen duren rond de 30 tot max 40 min. Dit omdat je op afstand via video les krijgt. De concentratie is hierdoor minder.

Zorg dat je voor elke training het volgende klaar hebt liggen:

- matje of een zachte ondergrond die niet weg kan glijden
- twee flesjes water ½ liter of 1 liter
- riem of koord (*alleen voor yoga*)
- boodschappentas waar 2 tot 5 kilo aan gewicht in kan

Tot zo ver deze update over de activiteiten van ons. Blijf gezond en fit.

Met vriendelijke groet,  
Namens Judoschool Haagsma

Team JSH