

# Gym Fit

Nieuwsbrief december 2021



## Na vliegende start, een tijdelijke stop tot 2022

Vanaf de zomervakantie konden we onze GymFit lessen weer als 'vanouds' geven. Natuurlijk met inachtneming van de basismaatregelen, maar wat was het fijn om weer lekker met elkaar in beweging te zijn! Per 06 november 2021 is een geldig Corona Toegangsbewijs verplicht om aan onze lessen te mogen deelnemen. We willen u bedanken voor uw medewerking daarin.

Per 28 november 2021 kregen we te maken met de avondlockdown. De belangrijkste maatregel voor onze Stichting is dat er na 17.00 geen sportbeoefening meer is toegestaan. Ondanks dat sporten en bewegen dus wel mogelijk is tot 17.00 hebben wij besloten dat we in ieder geval t/m 9 januari 2022 (Kerstvakantie) stoppen met al onze GymFit lessen. Ook onze turn- een freerunninglessen zijn tijdelijk gestopt.

Wij zijn ons zeer bewust van de gevolgen voor u en vinden dit ook geen leuk besluit, maar we willen als Stichting geen rol vervullen in het nog steeds oplopende aantal besmettingen. Onze bijdrage aan het meehelpen de besmettingen in te dammen is het sterk terugdringen van het aantal contactmomenten tussen mensen en in het verlengde daarmee te borgen dat u extra bent beschermd.

Inmiddels hebben velen van u de boosterprik gekregen. We hopen dat het in januari 2022 weer voldoende verantwoord is om onze GymFit lessen te kunnen hervatten. We willen benadrukken dat we het belangrijk vinden dat u in de periode van afwezigheid van onze lessen thuis in beweging blijft. In dit magazine daarom een paar praktische beweegtips.



Een traditie van vele GymFit groepen is om, tegen de start van de zomervakantie, een gezamenlijke afsluitende activiteit te doen. Populair is het eten van een pannenkoek. Maar wat te doen als er vanwege Corona geen uitje naar het pannenkoekenrestaurant mogelijk is? Nou.... dan halen we de pannenkoek naar de GymFit locatie! Op 19 juli werd er op de Jan Hovingflat voor iedere deelnemer een pannenkoek gebakken door de invaldocent Milos Bunda. Het was een gezellige afsluiter van een bijzonder seizoen.



## Je bent nooit te oud om te turnen!

In september zijn wij benaderd door Omroep Gelderland met de vraag of wij mee willen werken aan een tv opname. Frans Miggelbrink en Willem te Molder maken namelijk een tv-programma over gezond en vitaal ouder worden: 'I love de Achterhoek'. Zij gingen daarvoor in Gelderland op bezoek bij mensen die op een respectabele leeftijd nog een sport beoefenen.

Wij hebben met veel plezier meegewerkt aan dit programma. Wij zijn ervan overtuigd dat onze GymFit lessen bijdragen aan gezond en vitaal ouder worden. Naast dat u bij ons beweegt zien wij dat u het ook heel gezellig heeft met elkaar. En juist deze sociale ontmoeting heeft een positieve invloed. Mooi om dit eens in beeld te laten brengen.

Donderdag 14 oktober was het zo ver, Frans en Willem kwamen meedoen bij onze Sport & Spel groep in de Symfonie, waar de deelnemers ook zo af en toe nog eens aan turnen doen. Hoe bijzonder is het dat je in de leeftijd van 80+ nog in de ringen kunt zwaaien en trampoline springt. Op de voorkant van dit magazine zien jullie één van de deelnemers (Jan Terberg) in actie tijdens de opname. Frans en Willem wisten van tevoren niet wat ze gingen doen en hebben lekker mee geturnd met onze deelnemers. Maar er werd ook gezellig gekletst en gelachen met elkaar.

Het was een middag om niet snel te vergeten. Het programma zal in januari 2022 uitgezonden worden bij Omroep Gelderland.

## Wandel uw hoofd leeg

In samenwerking met Sportbedrijf Arnhem is er speciaal voor u een mooie wandelroute uitgestippeld. Deze hebben we op losse papieren toegevoegd aan dit GymFit magazine. DoorLopen(d) Fit organiseert 26 wandelingen per jaar in Arnhem en wijde omgeving op de donderdagen en de zondagen. Meer informatie hierover is te verkrijgen via Frits. Stuur een mail t.a.v. Frits Hartsuiker naar [fritsin@hotmail.com](mailto:fritsin@hotmail.com) of ga naar [sportinarnhem.nl/senioren](http://sportinarnhem.nl/senioren).



## Arnhemse stadsparken

Wandelen is gezond. Naast dat het goed is om in beweging te zijn helpt het ook om te ontspannen en is het fijn om in de natuur te zijn. Dit zijn de 7 mooiste parken in Arnhem volgens [Indebuurt.nl](http://Indebuurt.nl):

- Immerloo park
- Angerenstein
- Park Presikhaaf
- Zypendaal
- Park Gulden Bodem
- Klarenbeek
- Sonsbeek

Kom in de benen en ontdek de parken!

## Fiets de winter door

In samenwerking met Sportbedrijf Arnhem is er speciaal voor u een mooie fietsroute uitgestippeld. Deze hebben we, op een los papier, toegevoegd aan dit GymFit magazine. Deze fietsroute is een voorproefje voor volgend jaar. Fietsen is gezond en zorgt ervoor dat u langer fit en mobiel blijft. Samen fietsen is ook heel gezellig. Fiets volgend jaar een keer mee! Dan kunt u ook zien hoe mooi de omgeving van Arnhem is en komt u op plaatsen, waar u normaal niet komt. Veel plekken zijn met de auto niet te bereiken. Natuurlijk mag u ook gebruik maken van een elektrische fiets.

Voor het seizoen 2022 is de senioren fietscommissie weer druk bezig om mooie routes te maken. De fietstochten zijn twaalf weken lang elke woensdag in de periode woensdag 18 mei t/m 3 augustus 2022. Tijdens de corona periode hebben we geleerd, dat het verspreiden van de routes makkelijker kan. In 2022 zal iedere woensdag de mogelijkheid geboden worden om een korte (20-30 km) en een lange afstand (40-50 km) te rijden. Dus houd de informatie via de mail, in de media en op de website van het Sportbedrijf Arnhem in de gaten.

Wilt u via de mail op de hoogte worden gehouden? Stuur dan uw e-mailadres naar de secretaris van de fietscommissie, Annechien Saak: [j.g.a.saak@gmail.com](mailto:j.g.a.saak@gmail.com).

Namens de fietscommissie van Sportbedrijf Arnhem,  
Evelien Hantink - voorzitter.

## Nieuw! GymFit Actief in Rijkerswoerd

Per september dit jaar zijn we gestart met nieuw GymFit aanbod: GymFit Actief. Om deze nieuwe les op te kunnen starten hebben we subsidie ontvangen vanuit het Arnhemse Sportakkoord. GymFit Actief richt zich op **mannen en vrouwen van 45+**. De lessen zijn geïnspireerd op turnen, martial arts en balsporten. Onder normale omstandigheden is er elke dinsdagavond les in:

**Gymzaal de Kempnaersingel (mr JM de Kempnaersingel 2a) van 20:00-21:30 uur.**  
*Heeft u kinderen of bekenden in de betreffende leeftijdscategorie? Laat hen dan vooral dit artikel lezen!*

Geniet je van het leven, maar zou je je graag wat fitter willen voelen? Kom dan in beweging bij onze GymFit Actief! Na een uitgebreide warming-up doen we spierversterkende oefeningen met een knipoog naar de turnsport en werken we aan een betere conditie. We houden rekening met ieders eigen niveau, maar dagen je wel uit om een stapje extra te zetten. Het laatste half uur wordt wekelijks anders ingevuld, waarbij plezier voorop staat. Dit kan variëren van een balsport tot trampolinespringen.



## Kerstpuzzel

Streep de woorden weg en vind de oplossing

G	G	V	R	O	L	D	O	N	K	E	R
D	E	C	E	M	B	E	R	P	I	E	K
W	B	Z	K	E	I	S	L	E	E	J	E
I	O	N	E	G	N	I	N	O	K	B	E
E	O	K	R	L	C	G	K	E	B	Z	K
R	R	K	S	H	L	E	E	I	E	A	E
O	T	S	T	E	R	I	R	L	A	U	R
O	E	J	S	S	D	K	G	R	E	S	W
K	E	T	T	U	T	F	S	H	E	N	E
S	A	M	O	O	B	T	S	R	E	K	S
L	I	G	L	T	F	A	M	I	L	I	E
S	R	E	D	R	E	H	R	E	N	I	D

DECEMBER

DINER

DONKER

ENGELN

EZEL

FAMILIE

GEBOORTE

GEZELLIGHEID

GOUD

HERDERS

KAARS

KERSTBOOM

KERSTMIS

KERSTSTOL



KONINGEN

KRIBBE

LICHTJES

PIEK

SLEE

SNEEUW

STAL

STER

WIEROOK

## Beweeg Ganzenbord

Ernst Kalisvaart, de GymFit docent van o.a. de groep in Schaarsbergen, brengt regelmatig variatie aan in zijn GymFit programma. Onlangs deed hij met zijn groepen levensgroot beweeg-Ganzenbord. Een leuke en creatieve variatie waarbij de deelnemers eens op een andere manier met bewegen bezig zijn! Op de onderstaande foto ziet u de deelnemers van Schaarsbergen in actie. Zij bewegen iedere woensdagmiddag van 14:30-15:30 in het dorpshuis of buiten op het aangrenzende terras.

## Beweegtip!

Krijgt u toevallig iemand op de koffie? Of gaat u bij iemand op bezoek? Neemt u dan vooral dit magazine mee. Op de pagina hiernaast hebben we voor u het **Beweeg Ganzenbord** toegevoegd. Een leuke manier om samen met iemand anders in beweging te komen. U heeft nodig: beweegruimte, een stoel, een dobbelsteen & pionnen (muntjes) en een gezellig iemand om dit samen mee te doen. Veel plezier!



## Samenwerking met Healthy Ageing

Healthy Ageing (gezond ouder worden) is een project vanuit Sport en Bewegen van de HAN in Nijmegen. Het doel van Healthy Ageing is om zoveel mogelijk mensen zo lang mogelijk een goede kwaliteit van leven te bieden.

Healthy Ageing is met verschillende projecten bezig op het gebied van sport en bewegen om dit waar te maken. Beweegactiviteiten kunnen bijdragen aan het bevorderen van de vitaliteit van ouderen op mentaal, sociaal en fysiek gebied. Door studenten in te zetten om beweegactiviteiten met ouderen te doen, kan jong en oud met elkaar verbonden worden. Hiermee wordt een maatschappelijke bijdrage geleverd.

Momenteel is Healthy Ageing samen met onze Stichting bezig om een beweegaanbod voor wijkcentrum Bakermat in de Burgemeesterswijk te ontwikkelen waarbij aangesloten wordt bij de wensen en behoeften van de bewoners vanuit de omliggende wijken.

# Beweeg Ganzenbord challenge

**Kom je op een meditatiefiguurtje? Sla een beurt over!**

**63**

**Start**

10x tellen op linker been staan  
10x knie buigingen  
10x armen naar voren zwaaien

1 rondje om de tafel lopen  
10x roei bewegingen

5x opdrukken tegen muur  
10x tellen op rechter been staan

5x opstaan uit stoel  
10x schouders optrekken

10x tellen schouders naar achter draaien  
10x arm buigen en strekken L + R

10x roei bewegingen  
10x een vuist maken L + R

10x zij-waartse stappen maken  
10x staand knie heffen

10x knie heffen vanuit zit  
10x tellen op linker been staan

10x op je tenen gaan staan\*  
10x zittend rechter been strekken

10x op je tenen gaan staan\*  
10x tellen op rechter been staan

10x zittend linker been strekker  
10x op je hakken gaan staan\*

**63** Je hebt gewonnen!

6: 10x tellen op linker been staan  
6: 10x knie buigingen  
6: 10x armen naar voren zwaaien

14: 1 rondje om de tafel lopen  
14: 10x roei bewegingen

18: 5x opdrukken tegen muur  
18: 10x tellen op rechter been staan

22: 5x opstaan uit stoel  
22: 10x schouders optrekken

27: 10x tellen schouders naar achter draaien  
27: 10x arm buigen en strekken L + R

32: 10x roei bewegingen  
32: 10x een vuist maken L + R

36: 10x zij-waartse stappen maken  
36: 10x staand knie heffen

40: 10x knie heffen vanuit zit  
40: 10x tellen op linker been staan

45: 10x op je tenen gaan staan\*  
45: 10x zittend rechter been strekken

50: 10x op je tenen gaan staan\*  
50: 10x tellen op rechter been staan

52: 10x zittend linker been strekken  
52: 10x tellen op linker been strekken

58: 10x boven lichaam buigen van links naar rechts  
58: 10x tellen schouders naar achter draaien

62: 10x zittend linker been strekker  
62: 10x op je hakken gaan staan\*

**63** Je hebt gewonnen!

\*Stoel vasthouden



## Kerstvakantie

We hopen na de Kerstvakantie onze GymFit lessen weer te kunnen hervatten. Als de maatregelen dit toelaten dan starten wij weer met ingang van maandag **10 januari 2022**. Ondanks alles wensen wij u een prettige Kerst en een fijne jaarwisseling.

## NEGATIEF

**HET MEEST  
POSITIEVE  
WOORD VAN  
HET JAAR**

*Loesje*

[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)  
[loesje@loesje.nl](mailto:loesje@loesje.nl)

**WEET IEMAND  
OF JE INMIDDELS  
ALWEER MAG  
DOUCHEN?**

**OF IS HET NOG  
STEEDS ALLEEN  
MAAR HANDEN  
WASSEN?**

[coronagrappen.nl](http://coronagrappen.nl)

## Contactgegevens

Voor onze GymFit lessen is er een vast contactpersoon. Heeft u vragen of een opmerking? Dan kunt u contact opnemen met Mariëlle van Verseveld, 06-44756765 of via [marielle.vantuil@live.nl](mailto:marielle.vantuil@live.nl).

