



Kerstbrief 2020



Beste sporter,

We sluiten 2020 bijna af. Een jaar dat we ongetwijfeld allemaal blijven onthouden als een héél bijzonder jaar. Een jaar waarbij het EK en de Olympische Spelen zouden worden gehouden. Een jaar dat vele sportieve kansen in zich had.

Voor ons begon dit jaar nog vol in de glitters. Nagenietend van heerlijke jubileum maanden met een groot feest in november. Het nagenieten was echter van korte duur, want half maart zijn we met z'n allen overvallen door het coronavirus en in een volledige lockdown beland.

50 jaar ondernemen, en dus meerdere stormen doorstaan, maar..., nog niet eerder zo een als deze. Een pandemie die binnen no time de hele wereld op zijn kop zette. En veel ogenschijnlijke zekerheden uit balans heeft gebracht. Met grote onrust en onzekerheid tot gevolg. Voor ons allemaal.

Onrust en onzekerheid

Onrust en onzekerheid was er voor ons bedrijfsmatig, maar ongetwijfeld heb jij dat persoonlijk ook gevoeld. Want, dit jaar heeft nogal wat van ons gevraagd. Werken vanuit huis, onderwijs op afstand, zorgen om de gezondheid van naasten of van jezelf. Steeds maar weer moeten wennen aan nieuwe maatregelen. Muren die op je afkomen tijdens verplichte of zelfgekozen quarantaine. Het gemis aan sociaal contact, geen feestjes, en nu ook geen uitgebreide kerst... Wellicht leidt dat ook bij jou soms tot onmacht, chagrijn en frustratie..., het is zo logisch!

Lockdown, onderhoud en maatregelen

Maandag 16 maart moesten we plotseling de deuren sluiten. Aanvankelijk voor 3 weken. Echter, die termijn schoof op naar begin mei..., juni..., toen pas 1 september! Uiteindelijk konden we na 11 weken het zwembad weer openen en na ruim 15 weken het Sportinstituut op 1 juli.

De tijd van de lockdown hebben we goed benut door met het team een heleboel onderhoud te verrichten. Timmerwerkzaamheden aan de buitenkant van het pand, schilderwerk in de zalen, opruiming van zolder en archiefkasten, en er is enorm veel en grondig schoongemaakt. Ook hebben we met behulp van

online scholing onze kennis over training, leefstijl en zwemlessen weer opgefrist.

En ondertussen was er telkens die onzekerheid wanneer we weer open zouden mogen. Dat heeft een groot beroep gedaan op onze wendbaarheid. We hebben vele maatregelen moeten nemen die we liever niet hadden genomen. Het was een continu schakelen en anticiperen op een mogelijke heropening binnen de maatregelen. Veilig, ruim en gecontroleerd. Maar graag toch ook 'warm' en met de kwaliteit van service die mensen van ons gewend zijn.

Hoewel we die warme service de afgelopen maanden nog niet helemaal konden bieden zoals wij dat willen – met een ontspannen douche of saunabezoek en de gezelligheid van een kop koffie na afloop van de training – zijn we trots en blij dat we je veilig konden blijven begeleiden en in tijden van sluiting zijn blijven voorzien van trainingsmogelijkheden.

Veiligheid voorop! Dus, dat betekende veel ruimte creëren. Fitnessstoestellen en spinningfietsen in de opslag, de cirkels kwamen er, 1,5 meter aanduidingen in kleedkamer en gangen, aanpassing van de lesroosters, de ontwikkeling van een app met het verplichte reserveringssysteem en buitentrainingen toen samen binnen sporten nog niet mogelijk was.

Online en on-demand

De grote vraag was: hoe blijven we in contact als we elkaar tijdelijk niet mogen ontmoeten in de sportzaal? Hoe zorgen we ervoor dat iedereen in beweging en gemotiveerd blijft? Hoe houden we mensen fit en vitaal? Want, dat is tenslotte waar wij voor staan. Ook in tijden van corona! Een grote uitdaging op afstand!

Enthousiast en met veel energie hebben we onze fysieke begeleiding snel aangepast naar online en digitaal. Terwijl de fysiotherapeuten zich bekwaamden in het begeleiden via videoconsulten, hebben de sportcollega's een heuse filmstudio opgezet. Waarin we maar liefst 64 on-demand trainingsvideo's hebben opgenomen en later in het jaar tevens 30 live online lessen per week hebben gegeven. Zo konden we toch op populaire trainingstijden iedereen live voorzien van goede workouts.

Investeren in tijden van crisis

Tja, en dan de geplande investering in nieuwe Life Fitness Cardiotoestellen en de verrijking van de spinning met ICG Connect. Wel of niet doorzetten in deze onzekere tijd? Wie gaat er nu investeren in tijden van crisis? De voorbereidingen waren al verregaand. En de wens om te blijven vernieuwen, ook in tijden van crisis, is groot. Juist nu willen we je blijven verrassen en

blijven voorzien van trainingsgemak en -motivatie. Ondanks onzekere tijden, zeker wél vooruit!

Helaas zijn we er nog niet. Vanaf dinsdag 15 december gelden opnieuw harde maatregelen en wéér een lockdown van 5 weken. Het is helaas niet anders. We hebben veel geleerd van de 1^e 2 keren. Dus ook nu weer: vol energie, positief en digitaal actief.

Persoonlijk geluk en Positieve gezondheid

Dwars door alle virusperikelen heen, heeft dit jaar gelukkig ook persoonlijk geluk gebracht binnen ons team. Collega's zijn: getrouwd, vader geworden, in blijde verwachting geraakt, hebben een nieuw huis gekocht of zijn voor het eerst gaan samenwonen. En..., het was het 1^e jaar van ons 2^e 50 jarig bestaan! En dus blijft onze blik vooruit gericht.

Als dit jaar iets duidelijk heeft gemaakt dan is het wel het grote belang een actieve gezonde leefstijl voor behoud van fitheid en vitaliteit. Sporten is nodig en zorgt voor energie, geluk, plezier, ontspanning en preventie! En wat hadden we dat nodig, dit jaar! Sporten en een gezonde leefstijl wapent ons tegen ziekmakers, waaronder virusinfecties en alle negatieve gevolgen van inactiviteit. Daarom blijven we jou ook in het nieuwe jaar helpen in de weg naar (of behoud van) een energievul, fit en vitaal leven.

Feestdagen

Het afgelopen jaar hebben we vele hartverwarmende reacties mogen ontvangen. Steunende en meelevende berichten van vele sporters. De betrokkenheid bij ons sportcentrum, gedurende dit onzekere jaar, waarderen we enorm. We willen je dan ook heel erg bedanken voor je vertrouwen en hopen je snel in het nieuwe jaar weer te mogen ontmoeten.

Ook de feestdagen worden anders dan anders. Wellicht worden het juist daarom feestdagen om nooit meer te vergeten. Ik wens je, mede namens het hele team, alvast bijzonder gezellige en liefdevolle dagen. En voor 2021 heel veel **POSITIEVE GEZONDHEID!**

Marije van der Werff

#samengezond #blijffit #positievegezondheid



Fijne feestdagen!

 **Frits**
van der Werff
sportinstituut