

SPORTVERENIGING HAGENDOORN

ROTTERDAM-ZUID

Open Randori Dag

Op zaterdag 3 juli 2021 organiseren wij een judokennismakingsdag voor kinderen van 4 tot en met 15 jaar met nog geen of beperkte ervaring met judo: Iedereen kan meedoen: Deelname staat open voor graduatie t/m 3e kyu (groene band):

Opzet Open Randori Dag

Het doel van deze dag is om iedereen in de wijk op een leuke en laagdrempelige manier kennis te laten maken met het (wedstrijd)judo: Randori is een educatieve stoeivorm in het judo: **Dus ook jij mag iedereen meenemen, om te komen te stoeien:**

We starten de dag met een gezamenlijke warming-up door hoofddocent judo Linda Hagendoorn (7e dan), gevolgd door een uitleg over wat judo is en daarna gezellig stoeien onder begeleiding van een spelleider: Iedere deelnemer ontvangt een aandenken: Tussendoor worden spannende judo-demo's gegeven door ervaren judoka's:

Extra judopakken zijn aanwezig

Ook als je nog geen judopak hebt, ben je van harte welkom; je kunt er 1 lenen:

Leeftijdsgroepen

Groep 1: 7-8-9 jaar van 10:00 uur tot 11:30 uur (aanmelden kan tot 09:30 uur)

Groep 2: 4-5-6 jaar van 12:00 uur tot 13:30 uur (aanmelden kan tot 11:30 uur)

Groep 3: 10-11-12 & 13-14-15 jaar van 14:00 uur tot 15:30 uur (aanmelden kan tot 13:30 uur)

Locatie

Sportboerderij "De Beukhoeve" aan de Slinge 19, 3084 EA Rotterdam: Kom bij voorkeur te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer: Parkeren is mogelijk langs de Slinge:

Gezondheidscheck

Deelnemers en toeschouwers worden voor aanvang van de Open Randori Dag een aantal vragen gesteld (gezondheidscheck) om te bepalen of ze kunnen deelnemen en toekijken:

Vragen

Vanzelfsprekend zijn wij bereikbaar voor het geven van een toelichting en het beantwoorden van eventuele vragen: Cas Teeuwisse (06-48972212) of Linda Hagendoorn (06-13047266) helpen u graag: Mailen mag ook: info@svhagendoornr-z.nl:

Kalender

17 juli 2021 **jeugdjudo**-examens gehele zaterdag morgen;
 iedereen mag meedoen
 10:30-11:30u alle oranje-groene & blauwe banden
 11:30-13:00u alle witte en gele banden

Het nieuwe lesprogramma VANAF 5 JUNI 2021

MAANDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Powergym	buiten	09:00 tot 9:45 uur	09:05 uur	10:25 uur
Fitness	binnen	08:00 tot 11:30 uur		
Judo 4-11 jaar		17:00 tot 17:50 uur	16:55 uur	17:50 uur
Judo +11 jaar		18:00 tot 19:30 uur	17:55 uur	19:40 uur
Fitness	binnen	17:00 tot 21:00 uur		
DINSDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Fitness	binnen	8:00 tot 11:30 uur		
Fysiogym	buiten	10:00 tot 10:45 uur	09:50 uur	10:50 uur
Judo 4-11 jaar		16:00 tot 16:50 uur	15:55 uur	16:50 uur
Tabata 14+	buiten	19:15 tot 20:00 uur	19:10 uur	
Fitness	binnen	16:00 tot 20:30 uur		
WOENSDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Do-In Yoga	binnen	19:30 tot 20:30 uur	19:20 uur	20:40 uur
Fitness	binnen	18:00 tot 20:30 uur		
DONDERDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Do-In Yoga	binnen	09:30 tot 10:30 uur	09:20 uur	10:40 uur
Judo (4-11 jaar)	binnen	19:00 tot 19:50 uur	18:55 uur	19:50 uur
Fitness	binnen	18:00 tot 21:30 uur		
Judo (> 11 jaar)	binnen	20:00 tot 21:30 uur	19:55 uur	21:40 uur
VRIJDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Fitness	binnen	08:30 tot 11:45 uur		
SCHUDBUIS	buiten	09:00 tot 9:45 uur	08:55 uur	9:50 uur
ZATERDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Judotraining	binnen	08:30 tot 09:45 uur	08:20 uur	09:55 uur
Conditie gym	buiten	09:45 tot 10:30 uur	09:35 uur	12:00 uur
Fitness	binnen	08:00 tot 11:30 uur	08:35 uur	11:30 uur

Hier houden wij ons aan

1,5m SOCIALE AFSTAND, buiten de sportlessen om; zo voorkomen wij besmettingen en kunnen we open blijven !!!

KOMEN EN GAAN; *Kleed je thuis om,* kom in je sportkleding naar de les: Kleedkamer en douches blijven nog gesloten, omdat we niet goed kunnen ventileren en de 1,5 m niet kunnen handhaven:

VOORAF INSCHRIJVEN via email info@svhagendoornr-z.nl of WhatsApp **06-13047266:**

VUL DE PRESENTIELIJST IN; in de tent of hal van binnenkomst:
Voor de judolessen is er een andere lijst:

10 MINUTEN VOOR HET AANVANGSTIJDSTIP BEN JE WELKOM op de accommodatie, tenzij anders aangegeven in het sport specifieke protocol:

BRENGEN EN HALEN VAN KINDEREN

Het heeft sterk de voorkeur dat kinderen zelf naar de training komen: Als het echt niet anders kan, mogen ouders/verzorgers brengen en halen (één ouder/verzorger): Het is dan wel de bedoeling dat de ouders/verzorgers daarna weg gaan, of gaan zitten op het buitenterras en een consumptie bestellen:

GEbruIK VAN EEN BIDON, HANDDOEK EN ZAKDOEKEN

Breng een eigen handdoek en bidon met water mee: **De bidon kan niet bij de vereniging worden gevuld:** Vergeet ook je papieren zakdoekjes niet:

PERSOONLIJKE HYGIËNE

De toiletten zijn te gebruiken, meld het vooraf even, daarna graag zelf de contactpunten desinfecteren: Ga voorafgaand aan de lessen thuis naar het toilet en was je handen met zeep en warm water, minimaal 20 seconden:

VEILIGHEID- EN HYGIËNEREGELS VOOR IEDEREEN

- blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf ook thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft: Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten:
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19): Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na dit laatste contact:

- wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan direct naar huis:
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor sportende met een docent):
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes:

GEbruik VAN DE FITNESSZAAL

- Houd de afstand in acht:
- Reinig het te gebruiken toestel **VOORAF** aan de oefening:
- Neem een handdoek mee:

Do-in yoga

In plaats van met onze voeten in het zand gaan wij weer met onze voeten op de yogamat, want vanaf 5 juni starten de Do-in yoga lessen in de Beukhoeve weer:

Elke woensdagavond vanaf 19:30 – 20:30 uur en donderdagochtend van 9:30 – 10:30 uur bent u weer van harte welkom om mee te doen met de lessen:



Do-in yoga is een rustige vorm van yoga en zeer geschikt om, na een lange periode van niets doen, weer lekker met bewegen te beginnen:

Heeft u zin in een gratis proefles meld u dan aan via de mail ellenwaltmans@live.nl of bel met 06-43174447:

Natuurlijk sporten wij veilig en houden wij ons aan alle noodzakelijke corona regels:

Hopelijk tot snel,
Ellen Waltmans, Do-in yoga docent

Helpt u ons?



Hallo Beste Leden

Hier een vraagje van een
Vrijwilliger Rina.

Wij en ik doe veel werk voor
de club nu heb ik een vraag
Zouden er mensen zijn die
ons kunnen helpen als ze
op de club zijn om even het
pleintje aan te vegen het is
voor ons een hele hulp.

En iemand met groene vingers
om onkruid te wieden van het
Tuintje van Tini omdat
meester aard het niet meer kan
Heel veel dank van de club
en vrijwilligers.