Afspraken trainingen All Roundies (Seizoen 2026 – 2027)

Welkom voor een nieuw sportief seizoen! Om alles vlot te laten verlopen, vind je hieronder alle praktische afspraken en de trainingsuren op een rij.

🗓️ **Wekelijkse trainingen**

- **Dinsdag:** 19u00 – 20u30 (Begeleiding: Sabine & Marc)
- **Vrijdag:** 19u00 – 20u30 (Begeleiding: Silke, Jolien, Imke, Thias & Evy)

📱 **Communicatie & Aanwezigheid**

- **WhatsApp-groep:** Wil je op de hoogte blijven van lastminute wijzigingen? Geef je contactgegevens door, dan voegen we je toe aan de groepsapp.
- **Aanwezigheid:** Laat de trainers vóór de training via de WhatsApp-groep even weten of je erbij bent of niet. Zo kunnen zij de sessie optimaal voorbereiden.

⚠️ **Belangrijk: Rompstabilisatietraining op dinsdag**

Op een aantal dinsdagen ruilen we de looptraining in voor een gerichte **rompstabilisatietraining**. Dit verbetert je loophouding en lenigheid, en verkleint de kans op blessures aanzienlijk!

Deze sessies worden begeleid door een ervaren kinesitherapeut, in aanwezigheid van onze eigen trainers.

- **Locatie:** Turnzaal GBS Wespelaar (Elisabeth Willemslaan 4)
- **Uur:** 19u30 – 20u30 *(let op: start iets later dan de gewone training)*
- **Afspraak:** We verzamelen om 19u00 eerst gewoon aan de piste en lopen samen naar de turnzaal (Liefst met fluohesje!).
- **Meenemen:** Breng zelf een **yogamatje of een grote handdoek** mee.

De datums voor deze specifieke trainingen zijn:

- 15 september & 29 september
- 13 oktober & 27 oktober
- 10 november & 24 november
- 8 december & 22 december

🤾 **Wedstrijden**

Wie graag aan wedstijden deelneemt (zeker geen verplichting voor ons), geeft dat liefst vooraf door, zodat wij hier rekening kunnen mee houden.

Veel succes en vooral veel plezier dit seizoen!

Sabine, Marc, Silke en Jolien

Info: 0485/705952