

Beste Keep **Fit** leden,



De wereld staat stil. Het Corona virus raakt ons allemaal en doet iedereen nogmaals beseffen dat gezondheid voor alles gaat en voor alles behoort te gaan. In een tijd waarin wij veilige ,sociale afstand van elkaar moeten bewaren, zijn we meer afhankelijk van elkaar geworden. En na enige tijd, niemand weet helaas hoelang, zal ons leven zich weer normaliseren en hopen ook wij als sportcentrum onze deuren weer open te kunnen doen. Tot die tijd vragen wij jouw begrip en loyaliteit.

We hadden feestelijke (30 jaar KeepFit), sportieve activiteiten en leuke acties op het programma staan, maar er zijn nu belangrijkere nieuwe doelstellingen nl: iedereen op een fitte en gezonde manier door deze periode heen krijgen! Dat kan alleen als je blijft bewegen, dus thuis sporten!
Wij vinden het heel jammer dat wij onze diensten niet live aan kunnen bieden bij jullie. Maar niet kunnen sporten, in en om Keep Fit, en verplicht thuiszitten, moet niet leiden tot inactiviteit, toename van gewicht, minder spieropbouw, slechtere conditie en afname flexibiliteit, dus slechtere gezondheid. Hoe fitter en gezonder, hoe sterker wij allemaal door deze periode heenkomen.
De afgelopen week zijn Meindert, Aliene, Henny en Herma hard aan het werk geweest om leuke workouts en lessen voor ieder niveau en leeftijd aan te bieden.
Op onze site, Facebook, Insta en diverse app groepen, kun je deze lessen iedere keer bekijken, maar nog belangrijker, meedoen zo vaak en wanneer je maar wil. Tip: Probeer ook eens een les, die je normaal niet doet !
Wij blijven ondertussen actief meedenken hoe wij jullie toch actief en sportief bezig kunnen houden. **Daarom hebben wij deze week de uitleen van materialen!!**

Uitleen oefenmaterialen:

Maandag, dinsdag en woensdag (23, 24 en 25 maart) van 09.00- 10.00 uur en 19.00 tot 20.00 uur GRATIS (in bruikleen) oefenmaterialen ophalen bij Keep Fit!

Materialen: Step / oefen matje / body Power stang met gewichten / dumbell setje.

Op = Op !! Als je er geen gebruik meer van maakt, breng het dan terug voor een ander!

Email adressen

Om jullie allemaal goed te kunnen blijven informeren hebben wij van jullie de recente email adressen nodig. Email je volledige gegevens naar: info@keepfiturk.nl vermeld je voor en achternaam, adres en mobiel nr. Zo kunnen we elkaar op de hoogte houden!

Contributie:

Wij vinden het echt superfijn dat heel veel leden tot nu toe rustig reageren. Al zijn er natuurlijk best wel vragen. Door de uitzonderlijke situatie waarin wij ons met z'n allen bevinden, hebben wij de tijd nodig om hierop een passend antwoord te geven.

Omdat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten en allemaal en van elkaar afhankelijk zijn, hopen wij dat we ook nu (of juist nu) de duurzame relatie met onze leden kunnen behouden.

Velen van jullie zijn al jaren lid, anderen pas sinds kort, maar iedereen wordt super gewaardeerd. Jullie zorgen ervoor dat wij kunnen bestaan. Jullie steun en vertrouwen in ons mooie bedrijf zorgt ervoor dat wij, ook na dit verschrikkelijke virus, ons sportieve aanbod kunnen blijven aanbieden aan alle sporters en dansers.

Wij vragen daarom om jullie geduld, begrip en loyaliteit, juist nu in deze onzekere tijd. Wij zijn voornemens om uiterlijk 7 april te communiceren over een passende oplossing. Dit is ook afhankelijk van de besluiten die de rijksoverheid gaat maken. Tot dan hopen wij dat jullie ons de tijd kunnen geven om dit vraagstuk gepast op te lossen.

Tot slot: blijf bewegen op welke manier dan ook, zo blijf je fit en sterk. Zorg voor voldoende weerstand, en stimuleer mensen in je omgeving om dit ook te doen! **Blijf kijken op onze site, facebook, apps en insta om mee te doen met onze lessen!**

Hartelijke en sportieve groet, KeepFit****

De streetdance juffen: Kirsten, Heiltje, Danielle, Valeria en Tanja , de oppas Jenny en Nanda, Bettine, Meindert, Geert, Bert, Henny, Harm, Tjerk en Herma,

Bescherm en zorg voor elkaar!

Heel graag, tot ziens, zodat we straks weer *met elkaar* gezellig kunnen sporten!