

## **Praktijkervaringen Masters**

### **SVK Kollumerzwaag**

We zijn gestart met een nieuwe groep, het is niet een hele grote groep, 6 mensen, maar het is een begin. We bieden leuke gevarieerde lessen aan maar halen niet alles uit 1 lessenserie maar gevarieerd uit alle 4 de lessenseries. We hebben ook 1 keer 1 uur gelopen met een zaklamp en een keer een lifestyle les gevolgd met fitness apparatuur in een sportschool in de buurt.

### **GV SSS Nieuwe Tonge**

Na een stukje in de plaatselijke krant en mond tot mond reclame was er een goede opkomst. Voor de leiding was het de eerste keer meer improviseren, je weet nooit hoeveel er komen, en je weet ook niet wat het beweegniveau is. De deelnemers zijn enthousiast, we hopen dat ze willen gaan bewegen bij een bestaand uur.

### **SVS Surhuizum**

Nadat de eerste contacten waren ontstaan was het opstarten niet moeilijk. De cd-rom die we kregen was zeer volledig en een poster was zo gemaakt. De deelnemers hebben met plezier meegedaan. Het voordeel van de Trendweken was dat iedereen even kon proberen, en niemand hoefde langdurig lid te worden van de vereniging. Dit was al de tweede serie die we hebben georganiseerd.

### **GV D.W.V. Warmenhuizen**

De eerste keer is het niet gelukt om deelnemers te werven. Toen wij het voor een tweede keer wouden proberen werden wij zelf benaderd door een groep ouderen en zijn we met deze basisgroep gestart en telt inmiddels 11 deelnemers! De deelnemers zijn enthousiast echter onze leiding gebruikt ook haar eigen lesstof. Wij zijn benieuwd naar de nieuwe lessenseries want wij willen graag eind april starten met voorjaarsfit / zomerfit.

### **SC Kwiek Olympiados Scheemda**

Omdat we al eerder van plan waren iets aan te bieden, hadden we de ideeën al klaarliggen. Toch heeft het geholpen ondersteuning te krijgen. De motivatie van het bestuur is gestegen. Het bevordert ook het samenwerken met andere verenigingen of sportscholen.

Wij zijn na de zomervakantie gestart met een cursus "Bewust wandelen". Er zijn 2 niet leden mee gaan lopen! Maar ook de rest van de deelnemers zijn zo enthousiast geworden, dat er in het voorjaar weer een wandelcursus zal



aangeboden worden. Een 2e serie Winterfit is daarentegen niet tot stand gekomen, maar wij proberen het nog een keer na de kerstvakantie. Ook een cursus Pilates staat al op het programma.

### **GV Nieuw-Beijerland**

Het ging eigenlijk vrij vlot. We hebben selectief geflyerd in het dorp. Ook in de regiokrant hebben we een berichtje geplaatst. We waren verrast en verheugd over de respons. Er hadden zich 11 personen gemeld. Ze waren allemaal heel positief. Ze vonden de lessen leuk en gevarieerd. Ze vonden het jammer dat de 10 weken al om waren. Ze gaan zeker overwegen om een volgende serie weer mee te maken en willen in ieder geval op de hoogte gehouden worden.

Het materiaal kwam ook goed van pas. We hebben lessen gebruikt uit de verschillende pakketten. De leskaarten waren duidelijk. Na de schoolvakantie willen we nog een keer gaan starten.

### **SV Kesteren afd. gym**

Via flyers (van de KNGU) hebben we een groep gestart. De eerste les weinig deelnemers, tweede en volgende les waren er meer deelnemers. Het is best wel moeilijk om deelnemers binnen te krijgen, maar via flyers en mond-tot-mond reclame gaat het al beter. De deelnemers die er zijn, zijn erg enthousiast over de lessen en ze merkten ook al lichamelijke vooruitgang en conditieverbetering na ca 7 weken.

### **GV Excelsior Zetten**

We hebben gekozen voor een combi van Move in Open Air en Move on Music zodat we bij slecht weer een binnenprogramma aan konden bieden. Aan het promotiemateriaal hebben we niet veel gehad. We hebben zelf flyers e.d. ontworpen. De lessenseries waren wel zeer bruikbaar en zeker een bron van inspiratie.

We hebben de eerste serie er bijna op zitten en de deelnemers zijn zeer positief en vragen om een vervolg. Nu was het ook vaak prima weer en we hadden een toplocatie midden in de bossen van Hemmen. Voor een zomercursus zeker voor herhaling vatbaar. We overwegen nu om op een andere locatie (gymzaal) een winterfit programma te bieden.

