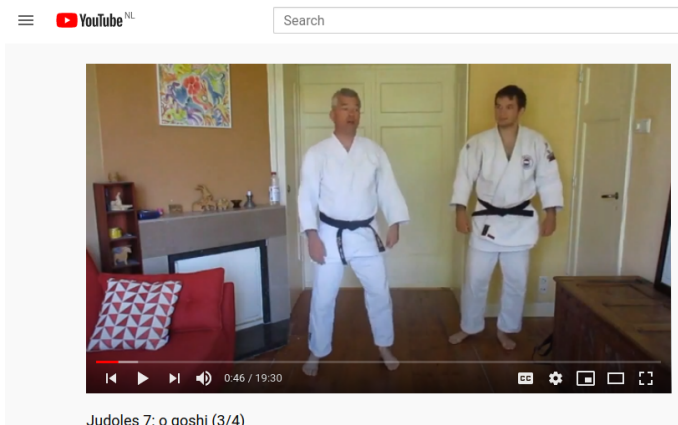


Wanneer kunnen we weer de mat op?

Op dit moment is er nog geen judo. Uiteraard willen we zo spoedig mogelijk weer aan de slag. Voorlopig moeten we nog even wachten, maar zodra we wat weten, horen jullie het!

Online judolessen

Sinds het begin van de Corona-quarantaine hebben Meester Nathan en Meester Bas judolessen opgenomen.



De oneven lessen (les 1, 3, 5 enzovoort) zijn bedoeld om in je eentje te doen, en de even lessen (les 2, 4, 6 enzovoort) doe je samen met een huisgenoot.

Inmiddels zijn er meer dan 10 lessen te vinden via www.guanlin.nl of shorturl.at/gqC14

Contact met de vereniging

Door de problemen met het Corona-virus is het al sinds maart onmogelijk om samen te komen in onze dojo: de gymzaal van De Mussen. De vereniging blijft echter wel bereikbaar! Je kunt ons bereiken voor vragen of opmerkingen op

Meester Bas: vanthofbas@gmail.com , 06-36330843;

Meester Tjima: tjimavanderlubbe@gmail.com , 06-53220960;

Meester Nathan: nathanA97@hotmail.com , 06-33816681.

Samen trainen op dinsdag en vrijdag

Elke dinsdag en vrijdag is er om 19:00 de 'stay fit' training op www.dekorte.nl/live.

Vóór de training komen we samen op app.houseparty.com om elkaar succes te wensen. Er doen veel mensen aan mee: Diego, João, Hans, Maarten, Iyed, Mohamed, Remie, Aris, Sylvain, Bas en Nathan.



Bij één van de lessen was top-judoka Roy Meijer te gast

Ook ná de training komen we weer samen, om te praten over hoe het ging.

Als je vragen hebt, bel dan even met meester Bas (06-36330843).

Fit blijven: ook tijdens Corona

In deze tijd zijn we veel binnen. Zorg goed voor jezelf, en zorg dat je aan je dagelijkse beweging komt! Om onze leden, hun ouders en anderen daarbij te helpen, hebben we een paar eenvoudige oefeningen op film opgenomen, die je elke dag bij het opstaan kunt doen. Kijk maar eens op shorturl.at/gjmuo

Stuur ons kopij!

Heb je iets te vertellen aan de judoclub? Stuur een berichtje naar vanthofbas@gmail.com , en we zetten het in de volgende nieuwsbrief.