

Jaarverslag OSM fitness 2013

De volgende plannen voor 2013 zijn gerealiseerd;

1. Meer uitwisseling trainingsmogelijkheden tussen alle fitnessstrainers; begin juni hebben we een trainersoverleg waarbij we goede afspraken maken over onderlinge vervanging en afstemming tijdens de zomervakantie op het rooster van de trimlopers.
2. Aanschaf tweede Concept 2 roeier is in het najaar gerealiseerd. Om de roeihoek op de vrolijken is een stemmige deurposter van een Caribische strand opgeplakt.
3. Een onderhoudsschema voor de apparatuur wordt gemaakt en materialen hiervoor worden aangeschaft. Jan Betten voert dit samen met Judith uit. De apparatuur voldoet dit jaar prima.

Verder is er dit jaar een aantal belangrijke veranderingen doorgevoerd binnen de OSM fitness sectie. Het bestuur stuurt aan op meer aandacht voor hersteltrainingen en de mogelijkheden voor geblesseerde hardlopers om te revalideren in de fitnesszaal.

De dinsdagavond lesgroep, begeleid door Kees en Christa, is door het osm-bestuur ivm het nieuwe beleid komen te vervallen. Hierbij wil ik Kees en Christa nogmaals bedanken voor de vele jaren van training geven! Zij blijven wel beschikbaar voor incidenteel invallen in de blijvende fitnessuren op maandag en donderdag.

Tegelijk gaf Joop Fama in september te kennen dat hij om gezondheidsredenen moest stoppen met training geven. Ook Joop wil ik nogmaals bedanken en veel gezondheid toewensen. Gezien de speerpunten van het bestuur is een sport-georiënteerde fysiotherapeute, Madeleine Sielemann, aangetrokken. Na enige weken inwerken is zij vol enthousiasme op de donderdagavond de trainingen gaan verzorgen. Veel geblesseerde hardlopers vragen haar om advies, speciale oefeningen of komen voor hersteltraining. De groep is door haar inzet verdubbeld in omvang. Tevens heeft Madeleine in overleg met de hardlooptrainers een bijscholing verzorgt voor jeugdtrainers zodat zij hun trainingen aan kunnen vullen met sportspecifieke krachtraining. Geblesseerde sporters van buiten OSM kunnen een knipkaart kopen om de donderdagavondtrainingen te volgen. Hier is tot nu toe nog geen belangstelling voor.

Met Ben Roest zijn afspraken gemaakt over aansluiting op de maandagavondtrainingen van Carolina zodat ook haar geblesseerde lopers gebruik kunnen maken van zijn fitnessstrainingen. De trainingstijd is aangepast en Ben traint zo nodig meer binnen hoewel zijn voorkeur uitgaat naar speelse buiten-trainingen. Deze aanpassingen worden in 2014 geëvalueerd.

Op de website zijn de veranderingen kenbaar gemaakt en hebben de fitnessstrainers een persoonlijke verhaaltje staan.

Fysiofitness; het ledenaantal blijft gelijk, de huurprijs wordt jaarlijks geëvalueerd en aangepast aan de inflatie.

Judith Blankstein houdt jaarlijks 3 tot 4 praatjes voor de nieuwe lopers van de cursussen over preventie en herstel van eventuele blessures. Persoonlijke adviezen zijn altijd erg in trek.

Plannen voor 2014

Aankleding fitnesszaal met oefeningen en foto's

Samenwerking tussen de fitnessstrainers dmv uitwisselen oefeningen

Aandacht voor functionele training

Inzet expertise Madeleine voor groei aantal fitnessleden