

Jaarverslag OSM fitness 2014

De volgende plannen voor 2014 zijn gerealiseerd;

1. De inzet van de expertise van Madeleine Sielemann voor groei aantal fitnessleden is zeker gerealiseerd. Madeleine heeft een drukke fitnessavond, geblesseerde lopers kunnen bij haar terecht voor specifieke hersteltraining. Tijdens hun herstel kunnen ze een deel van de looptraining bij Monique volgen en vervolgens hun blessuregerichte oefeningen binnen uitvoeren waarbij Madeleine een oogje in het zeil houdt.
2. Aandacht voor functionele training; Judith heeft een 20-tal trainingsvormen op papier staan die gebruikt kunnen worden in circuitvorm voor binnen of buiten. De map is voor iedereen beschikbaar in de fitnesszaal.

De plannen voor aankleding fitnesszaal met oefeningen en foto's en een betere samenwerking tussen de fitnessstrainers dmv uitwisselen oefeningen is in 2014 niet gerealiseerd. De uitwerking schuift door naar 2015.

De **maandagavond fitness** van Ben Roest sluit aan op de looptraining van Carolina zodat ook haar geblesseerde lopers gebruik kunnen maken van zijn fitnessstrainingen. Ben traint zo nodig meer binnen hoewel zijn voorkeur uitgaat naar speelse buiten-trainingen. Ondanks aanpassingen van Ben's training blijft zijn groep erg klein, hierover zal in 2015 nader overleg plaats vinden.

De **donderdagavond fitness** van Madeleine Sielemann wordt, zoals boven al genoemd, zeer goed bezocht. Madeleine geeft een pittige training met veel enthousiasme en expertise waarmee ze haar vaste leden aan zich bindt. Geblesseerde sporters komen naar haar toe voor advies en hersteltraining.

Het ledenaantal van de **Fysiofitness** is licht gegroeid. Er is vraag vanuit de loopgroepen naar specifieke aandacht bij lichamelijke klachten gedurende een fitnessuur. Gezien de vergrijzing, met bijkomende kwaaltjes, kan binnen OSM dit aantal gaan groeien.

Onderhoud apparatuur. Met Sven, de vriend van Madeleine, zijn afspraken gemaakt over onderhoud en reparaties van de fitnessapparatuur. Sven werkt bij een fitnessstoestellen- leverancier en heeft zodanig veel kennis van zaken en kan makkelijk aan onderdelen komen. De communicatie en snelheid van het doen van klusjes vraagt nog aandacht.

De kast in de fitnessruimte is grondig opgeruimd. Alle reserveonderdelen en gereedschap zijn ondergebracht in een kast in de EHBO-ruimte zodat het veel netter is geworden.

Plannen voor 2015

Aankleding fitnesszaal met oefeningen en foto's

Samenwerking tussen de fitnessstrainers/personal trainer

Een oplossing vinden voor het kleine ledenaantal van de maandagavond fitness

Grondige schoonmaak van de fitnesszaal (en het Zwanennest)

Vervanging van 1 hometrainer

Judith Blankstein, fitnesscoördinator