

Verslag Fitness sectie OSM 2015

Een jaar met afscheid van de maandagfitnesstraining met trainer maar ook nieuwe mogelijkheden bij OSM-fitness.

In het voorjaar van 2015 was een eerste gesprek met Ben Roest over zijn helaas kleine bezetting van de maandagavond fitnessleden. Tijdens het overleg kwamen we uit op enkele wijzigingen in de trainingsopzet en de training voort te zetten tot de zomer en dan weer te evalueren.

Ook in die periode ontstond er een samenwerking met Jasper Helwig, personal trainer en bootcamptrainer. In maart vestigde Jasper zich bij OSM, hij maakt gebruik van onze fitnessruimte en er kwamen nieuwe trainingsattributen bij. Een mooie samenwerking, later is Jasper ook jeugdtrainingen gaan geven.

Voor de zomervakantie is besloten de maandag fitness trainingen te stoppen door gebrek aan leden. Met spijt in het hart heeft Ben afscheid genomen van zijn trouwe groepje. Enkele leden zijn weggegaan bij OSM, doorgeschoven naar een andere trainingsavond of naar de Fysiofitness van Judith gegaan. Hierbij danken we Ben Roest voor de vele jaren van enthousiast training geven. In september is een passend afscheid geweest en Ben gaf aan graag nauw betrokken te willen blijven bij OSM.

In 2015 is een schoonmaakrooster voor alle trainingsgroepen opgesteld waarbij Jan Betten de coördinatie heeft. Hierdoor wordt er enkele keren per jaar grondig gesopt en gepoetst in de fitnesszaal wat de hygiëne ten goede komt. Dit initiatief wordt in 2016 voortgezet.

Materiaal; vervanging versterker voor de muziek. Extra kettelbells van 8 t/m 32 kg beschikbaar. Door het vele extra materiaal van Jasper wordt het erg vol zowel in de lucht als op de vloer in de fitnesszaal. Hiervoor wordt een oplossing gezocht in 2016. Klein onderhoud fitnessapparaten wordt gedaan door Sven, de vriend van trainster Madeleine.

Fysiofitness; wat 18 jaar geleden de opzet was van de Fysiofitnesstrainingen namelijk dat sporters doorschuiven naar de reguliere trainingen van OSM gebeurt nu in het klein andersom. Enkele OSM trimloopleden kampen met lichamelijke ongemakken en melden zich bij de Fysiofitness van Judith. Hierdoor is er een lichte groei in het aantal fysiofitnessleden. Hier zie ik een tendens naar een wens om gericht te trainen op stabiliteit/mobiliteit en minder op snelheid/explosiviteit. Passende bij de vergrijzing binnen OSM. Kansen voor de opzet van bijvoorbeeld wandeltrainingen met lichte bootcampoefeningen voor de ouder wordende leden.

Sportieve groeten van Judith