

Dokev | update 7 Corona maatregelen

GYMNASTIEK- EN SPORT VERENIGING DOKEV ANNA PAULOWNA

SEDERT 1908



Beste leden en/of ouders van leden

Bij deze het bericht voor de [start van de Pilates lessen](#) en de recreatie les dames. Lees de bijlagen s.v.p. goed door, vooral het [verkorte protocol](#) en het [rooster](#) voor de lessen. Hier en daar zijn wijzigingen i.v.m. de corona maatregelen. Zie de locatie en de tijden.

De groepen voor meer bewegen voor ouderen kunnen nog niet starten met de lessen, nog even geduld. Voor jullie hebben we weer [Thuis beweegprogramma's met filmpjes](#).

Ook voor de jeugd hebben we nog een [Thuis in beweging programma](#). Veel succes met de start van de buitenlessen en met de Thuis beweegprogramma's.

Zijn er nog vragen, dan kunt u mij altijd bellen 06-21641600 of mailen.

Met vriendelijke groet
mede namens Michelle en het bestuur
Nel Veenstra

Alle documenten even op een rijtje:

[Corona informatie voor volwassenen](#)

[Corona rooster volwassenen buiten](#)

[Corona verkort protocol voor volwassenen](#)

[Thuis in beweging](#)

[Thuis in beweging voor ouderen](#)

SPORT- EN BEWEEGADVIEZEN in tijden van corona



Zeker in deze uitzonderlijke situatie, is het van groot belang voldoende te bewegen. Ook wanneer je gedwongen wordt steeds vaker thuis te blijven. Daarom volgen hieronder een aantal sport- en beweegadviezen in tijden van corona.

Let wel:

Deze adviezen zijn afhankelijk van de actuele adviezen van RIVM/VWS, die leidend zijn.



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u secretariaatdokev@gmail.com toe aan uw adresboek.