



**Sportschool
Rob van der Hoorn
1975 - 2020**

Jubileumactie 45 *Door bewegen ruimte geven*



Beste leden, ouders, verzorgers, docenten,

Op donderdag 1 oktober bestaat onze Sportschool 45 jaar.

Wij hadden deze mijlpaal graag samen met jullie allen willen vieren met een groot feest; helaas hebben wij dit in verband met Corona naar een later tijdstip moeten verplaatsen. Hopelijk kunnen we in 2021 weer veilig feesten!

Maar een jubileum zonder enige activiteit is voor ons geen jubileum, en daarom hebben wij de **Jubileumactie 45** in het leven geroepen.

Wat houdt deze actie in?

Onder het motto van dit jubileum "**Door bewegen ruimte geven**" willen wij jullie allen uitnodigen om met het getal **45** creatief en actief aan de slag te gaan, in en buiten de lessen op de Sportschool.

Denk bij voorbeeld aan: **45 x** opdrukken, **45 seconden** op 1 hand staan, **45 minuten** hardlopen, samen met de leden van je loopgroep **45 km** bij elkaar lopen, **45 meter** achteruitlopen.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden; elke vorm van bewegen is toegestaan, met uitzondering van het gebruik van volledig gemotoriseerde vervoersmiddelen waarbij vrijwel geen enkele lichamelijke inspanning wordt gevraagd (auto, motor, scooter, brommer).

Je mag dus lopen, joggen, hinkelen, huppelen, springen, dansen, (rol)schaatsen, steppen, skaten, zwemmen, fietsen, squatten, gewichtheffen, judoworpen doen, touwtje springen, opdrukken, traplopen, dribbelen met de bal, en nog veel meer. Gebruik je (sportieve) creativiteit!

Buiten de lessen op de sportschool kun je een actie solo doen, of met een vriend(in), sportmaatje, of met een groep(je), mits **Coronaproof** (dus GEEN gezamenlijke acties in groepen van 45)!

Tijdens de lessen op de sportschool zullen de docenten regelmatig oefeningen aanbieden waarmee je aan deze actie kunt deelnemen.

Je kunt het getal **45** gebruiken voor de **frequentie** (45 x), de **tijd** (45 seconden, minuten, uren), en/of de **afstand** (45 meter, kilometer). Je mag het getal 45 ook opsplitsen in bijvoorbeeld 5 x 9 (bijvoorbeeld 5 x 9 kilometer hardlopen), of 3 x 15 (bijvoorbeeld: in een groepje van 3 elk 15 km fietsen).

Het mag een eenmalige actie zijn, of iets wat je meer dan een keer doet (bijvoorbeeld 45 x 45 meter achteruit hinkelen), gespreid over één of meer dagen/weken.

Leg je sportieve prestatie(s) eventueel vast in een (kort) filmpje, en stuur dit door naar info@robvanderhoorn.nl

Jubileumactie **45** start op **maandag 5 oktober** en sluit na 9 weken **op vrijdag 11 december** (9 x 5 = **45** werkdagen, de herfstvakantie niet meegerekend).

Wat willen wij met deze actie bereiken?

Het is de bedoeling dat je je voor elke activiteit laat **sponsoren** door familie, vrienden, burens; per keer, per seconde, minuut of uur, per meter of kilometer. De opbrengst komt geheel ten goede van het [Lilianefonds](#). Het Lilianefonds zet zich in voor kinderen met een handicap in arme landen

Door te bewegen willen wij het Lilianefonds helpen deze kinderen ruimte te geven, kansen en middelen om sterker te worden en te groeien.

Doe je mee?

Sponsorformulieren liggen vanaf maandag 5 oktober in de Sportschool, of zijn verkrijgbaar bij je docent.

Op de website van de sportschool www.robvanderhoorn.nl en op onze Facebook pagina zal regelmatig een impressie van de lopende activiteiten te zien zijn, dus vergeet niet de komende weken af en toe een kijkje te nemen!

In de week van 14 december zullen wij het totaalbedrag bekend maken dat door onze gezamenlijke activiteiten bijeengebracht is voor het Lilianefonds.

Heel veel dank en veel sportplezier de komende weken!

Rob en Wil van der Hoorn