

BUURTSPORT

Maandelijks e-mailnieuwsbrief uitgegeven door de buurtsportcoaches



HOLIDAY GAMES

De voorbereidingen voor de Holiday Games zijn in verband met de steeds wisselende maatregelen ietwat vertraagd, maar inmiddels in volle gang. Momenteel wordt het programma vastgesteld en binnenkort zal de flyer via de scholen verspreid worden. De data staan al wel, onder voorbehoud, vast:

- Donderdag 24 februari in Appelscha
- Vrijdag 25 februari in Oosterwolde.

Houd onze website www.scala4kids.nl in de gaten om uw kinderen op te geven! Er zal in groepen gewerkt worden van max. 25 kinderen voor onder-, midden- en bovenbouw.

MOVE OR GO CRAZY 88!

In de vorige nieuwsbrief hebben wij een challenge met 88 gekke en leuke beweegopdrachten uitgezet. De winnares van de challenge heeft alle beweegopdrachten uitgevoerd samen met haar familie! Hulde!

De beweegopdrachten zijn nog steeds te vinden op www.scala-welzijn.nl/voor-kinderen - onderaan de pagina bij 'publicaties'.

NSA --> BUITEN!

In februari mogen er gelukkig weer naschoolse sportactiviteiten georganiseerd worden! Om het risico op besmetting te verlagen is er voor gekozen om deze buiten te laten plaatsvinden.

Zie de bijgevoegde NSA flyer voor een overzicht van de activiteiten, data, tijden en locaties.

Opgave is verplicht en kan via www.scala4kids.nl

GEZONDHEIDTIP

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

Jeugd
4 tot 18 jaar



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.