

Nieuwsbrief 3



Met in deze nieuwsbrief:

- Sinds 16-03 Interactieve Online Pilates
- Verder optimaliseren: **Priveles mogelijk!**
- Nader kennismaken met..... Mariëlle
- Planning april
- Park-Pilates blijft een optie
- Wanneer gaan we de zaal weer in?
- Dankjewel!

We zullen deze tijd nooit meer vergeten!

Het is april 2020 en we zitten midden in de coronapandemie. De anderhalvemeter economie is een feit en misschien wel hét woord van 2020. Medio maart werd de 'intelligentie lockdown' in Nederland afgekondigd en daar hebben we het in ieder geval deze maand nog mee te doen. Voorzichtig positieve berichten geven ook aan dat er wellicht tegen de zomer versoepeling van de huidige maatregelen mogelijk zal zijn, maar hoe het er dan uit zal zien weten we op dit moment nog niet.

Vanuit Studio Movivo willen we een positieve bijdrage leveren aan het behouden en bevorderen van de gezondheid van iedereen en daarom zijn alle lessen en workshops sinds maart online gegaan en zijn we ons volop aan het voorbereiden op andere alternatieve en gecombineerde lesvormen voor de komende maanden. Lees in deze nieuwsbrief hoe dat werkt en hoe we de komende periode verder in gaan vullen.

Sinds 16 maart interactieve live online lessen

Studio Movivo is er van overtuigd dat juist in deze tijd het blijven bewegen en gezond leven van cruciaal belang zijn voor iedereen. Het houdt je fysiek en mentaal weerbaarder, zodat je je beter staande kunt houden in lastige tijden. Je bent minder vatbaar voor virussen en infecties, voor blessures en stramme ledematen én je kunt stresssituaties beter handelen.

Hoogste prioriteit was dan ook om te zorgen dat alle pilateslessen door konden gaan, ook als we niet bij elkaar kunnen komen. Belangrijk vinden we dat de begeleiding zo maximaal mogelijk blijft. Daarbij willen we bij blijven dragen aan het onderhouden van sociale contacten, waardoor we elkaar kunnen helpen deze periode zo goed mogelijk door te kunnen komen. Vanaf 16 maart zijn er daarom interactieve online lessen ingevoerd. Iedereen kan meedoen vanuit huis.

Vooraf is er een instructievideo opgenomen die tijdens de lessen van live commentaar wordt voorzien via Skype. Doordat we live contact in beeld en geluid hebben, staat iedereen rechtstreeks met elkaar in verbinding. Ook de mensen zonder digitale ervaring of video-conference-ervaring kunnen meedoen.



Het voordeel van deze manier is dat het voor iedereen toegankelijk is én dat de online lessen binnen enkele dagen te realiseren waren, terwijl de begeleiding en (geleidelijke) aanpassingen in de workouts gewoon door kunnen gaan. Vrijwel iedereen doet mee en de reacties zijn positief. Er komen zelfs nieuwe aanmeldingen binnen vanuit alle windstreken. Met elkaar is het wel even wennen om online te communiceren, maar ook daar leren we gaandeweg een goede manier in te vinden. Voor iedereen zijn er daarnaast andere video's beschikbaar die je nog extra kunt bekijken.

Doe je (nog) niet mee? Meld je aan door een mail te sturen naar evelien@studiomovivo.nl

Verder optimaliseren

De eerste weken staan nog veelal in het teken van leren en ontdekken. Maar dankzij de vele enthousiaste en geduldige deelnemers, kunnen we langzaam verschillende verbeteringen doorvoeren.

1. Online privéles/ personal training

Belangrijkste acute aanvulling is dat er per direct de mogelijkheid tot privéles/ personal training is. Verschillende mensen vragen om extra of aangepaste instructies die online moeilijk in een groep te geven zijn en individuele 'napraat'-tijd is beperkt. Ook als je geen lid van Studio Movivo bent, kun je hier gebruik van maken. Voor leden van Studio Movivo hanteren we een aangepast tarief.

2. Materialen te leen

Voor wie daar behoefte aan heeft, zijn er verschillende materialen te leen, zoals matjes, grote en kleine ballen, foamrollers, en dynabands. Hiervoor worden geen kosten in rekening gebracht voor leden van Studio Movivo, dan behalve bij verlies of ernstige beschadiging.

3. Financiële oplossingen

De coronapandemie is niet alleen een aanslag op onze volksgezondheid, maar ook op de economie en voor veel mensen kan dit vervelende financiële consequenties hebben. Wanneer voor jou je financiële situatie een drempel is om mee te (blijven) doen, meld dit dan, zodat we samen op zoek kunnen naar een alternatieve betaalwijze. Op deze manier zijn er al verschillende oplossingen gerealiseerd.

4. Verbeteren van instructiemateriaal en software

De komende periode gaan we verder op zoek naar betere software, waarbij meer bedieningsmogelijkheden zijn en beeld en geluid kwalitatief beter zijn. Het aantal vaste groepslessen is al uitgebreid naar de zaterdagochtend en we gaan bedenken hoe we na versoepeling van de maatregelen tot een goede mix van online en offline aanbod kunnen komen. We gaan er daarbij namelijk vanuit dat we niet zondermeer vanaf 1 mei weer volledig in de zaal terecht kunnen. Ook zal het video-aanbod de komende tijd verder uitgebreid worden.

Kijk op de website www.studiomovivo.nl voor meer informatie.



Nader kennismaken met...

Mariëlle

Mijn naam is Mariëlle Hoogland. Ik woon samen met Patrick. We hebben twee kinderen: Tycho van 7 en Vajèn van 5. Ruim 1,5 jaar geleden zijn we van de Randstad (Wilnis) naar Apeldoorn verhuisd. We hebben het in Zuidbroek enorm naar ons zin. Ik heb al veel leuke mensen ontmoet en geniet elke dag (helemaal in deze tijd) van ons heerlijke huis en tuin. Kortom we zijn heel blij met de stap die we hebben gezet om in Apeldoorn te gaan wonen. Tot vorige maand was ik nog werkzaam in Utrecht. Vanaf mei ga ik als 'projectcoördinator opleidingen' aan de slag bij de Mariënbuurgroep (opleider voor gemeentes) in Apeldoorn.

Ik ben altijd erg sportief geweest. Ik heb een aantal jaar professioneel getennist. Mijn hoogste ranking was 230ste van de wereld. Ik reisde de hele wereld rond om overal toernooien te spelen. Nu sport ik vooral om me goed te voelen en fit te blijven. Ik volg nu alweer ruim een jaar met veel plezier de Pilates lessen van Evelien (woensdag om 20:10). Ik vind de lessen super fijn. Ik voel me soepeler en sterker. Daarnaast zie ik het ook echt als mijn wekelijkse 'me' time.

Ik ben erg blij dat de lessen tijdens deze vervelende 'corona' tijd online door kunnen gaan. Een compliment aan Evelien dat ze binnen een week is overgeschakeld naar de online lessen. Voordeel van deze lessen is dat je uitleg krijgt, je gezamenlijk bezig bent en je partner in huis ook mee kan doen. Je mag zelfs meerdere lessen in een week volgen. Daar heb ik dan ook met plezier gebruik van gemaakt. Ondanks dat de online lessen een goed alternatief zijn hoop ik natuurlijk dat we elkaar snel weer in het 'echt' kunnen zien. Blijf allemaal gezond en hopelijk tot snel!

Planning April 2020

De planning van april is volledig gebaseerd op uitsluitend online aanbod. Houd de website in de gaten voor de nieuwste ontwikkelingen en mogelijke tussentijdse aanpassingen.

Er zijn wekelijks interactieve online lessen op:

Maandag	18.30 – 19.30 u. (beginners)
	19.40 – 20.40 u. (gemixte groep)
Woensdag	19.00 – 20.00 u. (beginners)
	20.10 – 21.10 u. (intensief)
Zaterdag	09.30 – 10.30 u. (gemixte groep)



Met uitzondering van:
Maandag 13 april (Pasen)
Maandag 27 april (Koningsdag)

Deze dagen is er dus géén live les. Video's zijn vanzelfsprekend wel beschikbaar.

Park-Pilates blijft een optie



De afgelopen jaren hebben we een aantal keren heerlijke Park-Pilates gedaan in de zomerse buitenlucht. Afhankelijk van de ontwikkelingen en dan geldende maatregelen is het mogelijk dat we vanaf mei ook pilateslessen in de buitenlucht gaan doen, zodat we voldoende afstand kunnen bewaken, maar toch weer echt samen kunnen trainen. Vanzelfsprekend doen we dit alleen bij mooi (droog) weer en op een enigszins afgeschermd plek. Na de persconferentie van 21 april a.s. kan hier mogelijk meer over gemeld worden. In de hoop dat we dan bijvoorbeeld ook al een leuk aanbod voor de (nog resterende) meivakantie kunnen doen.



Dankjulliewel!

Graag wil ik alle leden van Studio Movivo bedanken voor de geweldige reacties van de afgelopen tijd, de enthousiaste deelname aan de onlinelessen en het blijvende lidmaatschap. Dankzij jullie is het voor mij mogelijk om de pilateslessen door te laten gaan en door te ontwikkelen.

Ik hoop dat jullie allen gezond blijven en zie jullie graag weer in de volgende lessen!

Wanneer gaan we weer samen de zaal in?

Vanzelfsprekend gaan we pas de zaal weer in wanneer dat past binnen de door regering en advies-organisaties (bijv. RIVM en NOC-NSF) afgekondigde maatregelen en adviezen. Daarbij vind ik het wel belangrijk om te melden dat de beslissing niet een klakkeloze overname van algemene adviezen zal zijn, maar ook een serieuze afweging in hoeverre het in onze specifieke situatie verantwoord is. De zaal waar we pilates doen is klein en van de huidige deelnemers vallen veel mensen in een risicogroep én zijn er veel mensen die werkzaam zijn in een vitaal beroep. Het streven is om het voor iedereen mogelijk te maken om mee te (blijven) doen, in welke vorm dan ook.

Vragen, ideeën, tips?

Studio Movivo

Evelien van Opbergen

Mail: evelien@studiomovivo.nl

Telefoon: 06-12045799

Website: www.studiomovivo.nl

