

Sportuurtje senioren Vliegbasis Volkel



Nu we weer toegang hebben tot de sportzaal zijn we ook weer begonnen met ons wekelijks sportuurtje op dinsdagmorgen om 10.30 uur met de Postactieven.

Eerst doen we wat spieroefeningen onder leiding van een sportinstructeur en je bepaalt zelf het tempo. (je komt er achter dat je spieren heb die al even niet gebruikt zijn!)

Daarna is de keuze om mee te doen met een spelletje Bounceball of je gaat lekker boven in de Fitness Room aan het werk.

Bounceball is een knotsgekke activiteit die door jong en oud beoefend kan worden. De activiteit is geschikt voor grote en kleine groepen. Met knotsen, een soort hockeysticks met foamlaag, probeer je de bal in de goal(s) van de tegenstander te krijgen.



Zweten mag, want na het sportuurtje heb je gelegenheid om te douchen en koffie of thee te drinken.

Het sportuurtje voor Postactieven is vastgelegd in Volkel Instructie-081

(Gebruik sportfaciliteiten vliegbasis Volkel)

Gebruik van de sportfaciliteiten Militairen met Functioneel Leeftijdsontslag • Militairen met Functioneel Leeftijdsontslag (FLO) mogen in beperkte mate gebruik maken van de faciliteiten die voor de actief dienende beschikbaar zijn onder de volgende voorwaarden: Toegang tot de vliegbasis en de daarbij behorende sportfaciliteiten geschied op basis van de geldende richtlijnen van Bureau Inlichtingen en Veiligheid. Deelname aan activiteiten mag geen verdringingseffect hebben op actief dienende. Bij activiteiten waarbij dienstvervoer ingezet wordt dient men met eigen vervoer te reizen tenzij de CVB hiervoor speciale toestemming verleent. Voor gebruik van Fitness en vergelijkbare faciliteiten dient men zo veel mogelijk daluren (tussen 8.00-10.00uur) aan te houden of gebruik te maken van het **ingeroosterde "trimuurtje" op de dinsdagochtend**. Men mag uitsluitend gebruik maken van de ingeroosterde uren in zwembad de 3SSen in Uden op de maandagochtend en de donderdagmiddag om banen te zwemmen. Andere regelingen zijn uitsluitend voor actief dienend personeel

Kom je ook? Neem je handdoek en goede zin mee! Je bent van harte welkom op de dinsdagmorgen,

Piet Smits

