Time Out || Jaargang 7 || Nummer 38

29 april 2020



Beste {{voornaam}},

Nederland is in de ban van het corona-virus. In de verschillende updates hebben jullie hier al meer over kunnen lezen. Lees in deze Time Out wat tips hoe je je tijd goed door kan komen!

Nieuw(s)!

Update COVID-19

Afgelopen dinsdag maakte minister-president Rutte tijdens een persconferentie bekend dat er vanaf 29 april meer ruimte komt om onder bepaalde voorwaarden te sporten. Deze versoepeling is gericht op kinderen t/m 12 jaar en jongeren van 13 t/m 18 jaar.

Om weer basketbalactiviteiten (zoals trainingen) te kunnen starten, moet eerst aan een aantal voorwaarden worden voldaan. De belangrijkste voorwaarde is dat de activiteit is afgestemd met de gemeente en dat het plaatsvindt volgens een vastgesteld protocol. Wij zijn op dit moment aan het inventariseren of en hoe trainingen voor leden t/m 18 jaar eventueel weer opgestart kunnen worden. Omdat er nu alleen nog in de buitenlucht mag worden gesport, en er in de leeftijdsgroep 13-18 jaar rekening gehouden moet worden met de 1,5-meter regel, moeten er verschillende maatregelen worden getroffen. Op dit moment is er nog niet duidelijk wat er mogelijk is, zodra hier meer informatie over is, dan laten we dit weten.

Belangrijkste updates op een rijtje:

- Al eerder zijn ALLE basketbal-competities voortijdig beëindigd (het volledige artikel).
- Alle sporthallen en gymzalen in de Gemeente Waalwijk zijn t/m 1 juni gesloten, dus er zal in ieder geval t/m mei NIET binnen getraind worden.
- Helaas hebben we ook besloten het jeugdkamp dit jaar NIET door te laten gaan.
- **We zijn op dit moment aan het inventariseren wat de versoepeling van maatregelen kan betekenen voor trainingen voor leden t/m 18 jaar.**
- **Het is nog onduidelijk wat alle maatregelen betekenen voor de trainingen van leden >18 jaar.**

Zodra er nieuwe updates zijn, laten we dat zo snel mogelijk weten via de Time Out, Facebook en website!

Incasso's mei

Al eerder besloten we als bestuur om de contributie van april niet te innen. Voor wat betreft de contributie van mei nu een update:

We zullen ook in de maand mei 2020 géén contributie innen. Het gaat om het volledige maandelijkse contributiebedrag, oftewel de basis contributie, kledinggeld en eventueel 2e training. Normaliter wordt de contributie in 9 gelijke termijnen geïnd, waarbij mei de laatstse maand is. Dat betekent dat er dit seizoen geen contributiebetalingen meer zullen zijn.

Alle leden die aan het begin van het jaar de contributie in één maal hebben betaald, krijgen deze week twee termijnen teruggestort: die van april + mei.

Netflix kijktip: The Last Dance

De langverwachte docu 'The Last Dance' over het laatste seizoen van Michael Jordan bij Chicago Bulls is er dan eindelijk! The Last Dance werpt een unieke blik op de illustere carrière van Jordan. De focus ligt daarbij op het seizoen 1997-1998, het laatste seizoen dat Jordan voor de Bulls speelde. Toen werd de ploeg een heel jaar lang gevolgd door een cameraploeg. De docureeks bestaat in totaal uit 10 afleveringen, die stap voor stap opbouwen naar de absolute apotheose: de finale play-offs van het kampioenschap. De eerste twee afleveringen staan sinds eergisteren op Netflix, en elke maandag zullen twee afleveringen worden toegevoegd. Echt een must-see voor elke basketbal-liefhebber!



In het vooruitzicht..

Za 9 mei, 9.00 uur
Oud papier XU12
Stationsstraat, Waalwijk

Za 13 juni, 9.00 uur
Oud papier recreanten
Stationsstraat, Waalwijk

Za 11 juli, 9.00 uur
Oud papier vrijwilligers
Stationsstraat, Waalwijk

Vorige Time Out gemist?

Fit het nieuwe seizoen in!

Nu alles stil ligt, probeert iedereen thuis fit te blijven. Zoek jij nog oefeningen om volgend jaar top fit aan het nieuwe seizoen te beginnen? Kijk dan naar deze twee schema's, die speciaal gericht zijn op basketball-talenten!

Kracht- en conditie

Basketball-skills

Hoger springen op 1 been

Ook je sprongkracht kan je in deze wekent huis goed verbeteren. Physiolab Amsterdam, partner van de Orange Lions helpt jou hierbij!

Start met 3-5 sets van iedere oefening, waarbij 5-10 herhalingen per kant een goed begin is. Wat belangrijk is, is dat de progressie volledig afhankelijk is van je huidige bewegingsniveau. Maak het niet te snel te zwaar, krijg eerst de techniek goed onder controle voordat je verder gaat.



Twitter Facebook Website

BC Langstraat Shooters
Sporthal de Slagen
De Gaard 2
5146 AW, Waalwijk

Neem contact op met:

Communicatie | Wedstrijdzaken | Ledenadministratie

Copyright © BC Langstraat Shooters 2020

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 communicatie@langstraatshooters.nl toe aan uw adresboek.

Laposta