

Frammaheerdkoerier

Coronaspecial

Jaargang 1 – aflevering 6 – 25 maart 2020



Workout op het veld

Nadat we een paar dagen geleden een rustige wandeling over het schelpenpad maakten (en Bert een rondje hardliep) en eergisteren een rustdag hadden, kregen we gisteren een heuse workout, begeleid door Joena en Isa. Ieder voor z'n eigen huis – want afstand houden! – maar jong en oud deden enthousiast mee. Lekker werken aan je conditie, dat is best belangrijk in deze tijd waarin we toch vooral thuis zitten.



Al dagen voor de workout aan het trainen!

