WERQ Open Gym

Richtlijnen en procedures

We zijn blij om onze leden Open Gym aan te bieden! Open gym is een tijdvak waarin je zelfstandig kunt sporten in de gym. De Open Gym is er als aanvulling op je huidige training routine en je meer flexibiliteit te bieden.

Trainen met intentie

We raden je aan om met een plan naar de Open Gym te komen: of dat nu een geschreven programma is, een paar oefeningen waar je je op wilt focussen, of een duidelijk doel voor de sessie. Dit helpt je training effectief en veilig te houden, en afgestemd op je voortgang op de lange termijn.

De Open Gym is bedoeld als aanvulling op je huidige trainingsschema, geen vervanging. Het is een ondersteuning en aanvulling op je reguliere groepslessen. Zie het als extra tijd om je te focussen op je persoonlijke doelen of behoeften: of het nu gaat om het volgen van een revalidatieplan, het oefenen van bewegingen die je wilt verbeteren, of ruimte voor herstel en onderhoud. We moedigen iedereen die komt trainen in de Open Gym aan om met een doel en intentie te komen. Zo is de tijd die je doorbrengt in de Open Gym veilig, zinvol en een waardevolle aanvulling op je groepslessen.

Voor wie is de Open Gym?

- Je revalideert na een blessure, bijvoorbeeld met oefeningen van Wijs Fysio.
- Je bereidt je voor op een operatie of bent daarvan aan het herstellen.
- Je traint tijdens je zwangerschap of bent bezig met herstel na de zwangerschap.
- Je wilt je concentreren op een specifieke vaardigheid, zoals je eerste pull-up.
- Je bent vaste deelnemer aan onze groepslessen en wilt een extra les aan je schema toevoegen.

Aan de slag!

Voordat je voor het eerst komt trainen in onze Open Gym, raden we je aan om een kort gesprek met een van onze coaches te boeken. Dit is niet verplicht, maar het helpt je wel om je voor te bereiden en het maximale uit je Open Gym-sessies te halen.

Tijdens dit gesprek van 20 minuten bespreken we hoe je de Open Gym wilt gebruiken, wat je doelen zijn en of je baat hebt bij een gestructureerd plan of wat extra begeleiding van ons. Zo zorgen we ervoor dat je met een gerust hart zelfstandig kunt sporten en dat je trainingstijd veilig, doelgericht en afgestemd blijft op wat je wilt bereiken.

Je kunt je intake rechtstreeks via Eversports boeken, onder de optie 'Intakes voor leden' in het rooster. Onze prioriteit is dat Open Gym je zo goed mogelijk ondersteunt, en dit gesprek helpt ons daarbij!

Structuur en beschikbaarheid

- De Open Gym-uren vinden plaats in daarvoor bestemde tijdvakken.
- Elk tijdvak biedt plaats aan zes deelnemers.
- Tijdens de Open Gym-uren is er altijd een coach aanwezig. Houd er rekening mee dat Open Gym geen groepsles is, dus de coach zal je niet actief begeleiden tijdens je workout. Als de coach echter niet in gesprek is, is hij of zij beschikbaar voor snelle vragen of begeleiding indien nodig.
- De ruimte wordt ook gebruikt door personal trainers met hun klanten; ga hier respectvol mee om. Houdt je volume laag en zorg ervoor dat je hun sessies niet verstoort.

Hoe bereid je je voor op je open gym training?

- Weet waar de focus van je training ligt die dag.
- Kies een uitgeschreven trainingsprotocol (deze vind je in de gym), of neem een programma, revalidatieplan of aantekeningen mee die u wilt volgen.
- Zorg dat je een paar minuten eerder aanwezig bent, zodat je je plekje kunt inrichten en kunt opwarmen.
- Neem contact op met de begeleidende coach als je ergens niet zeker van bent.

Met deze kleine stapjes haal je het maximale uit je tijd in Open Gym!

Een fijne sfeer voor iedereen

We willen dat de Open Gym prettig en rustig aanvoelt voor iedereen die traint. Omdat sensorische behoeften van persoon tot persoon sterk kunnen verschillen zorgen we voor een neutrale basis in de ruimte. De begeleidende coach bepaalt de algemene sfeer: een neutrale afspeellijst die niet te hard of te zacht is, en een gelijkmatige verlichting. Onze gym verlichting kan gedimd of aangepast worden in helderheid en kleur, en het muziekvolume kan indien nodig altijd aangepast worden.

Als je iets anders nodig hebt, zoals zachtere muziek, een rustigere omgeving of gedimde verlichting, neem dan het initiatief om dit aan de begeleidende coach te laten weten, zodat we aanpassingen kunnen maken. Houd er tegelijkertijd rekening mee dat dit een gedeelde ruimte is en dat we samen werken aan een balans voor ieders sensorische behoeften.

Hoe je de Open Gym veilig en respectvol gebruikt

Om de Open Gym voor iedereen prettig te maken, hebben we de volgende richtlijnen:

- Veiligheid voorop. Als iets pijnlijk aanvoelt, pauzeer dan en vraag het aan een coach (indien beschikbaar). Neem anders het zekere voor het onzekere en doe alleen de oefeningen die geen pijn of ongemak veroorzaken. We willen voorkomen dat mensen tijdens open gym blessures oplopen!
- Respecteer de ruimte en anderen. Deel je spullen eerlijk en ruim ze op na gebruik.
- Goed opwarmen. Gebruik de kennis die je al hebt opgedaan tijdens de les om je lijf voor te bereiden. Er liggen verschillende warming-up hand-outs in de sportschool voor verschillende trainingen. Als je niet zeker weet hoe je moet opwarmen, pak dan een van deze warming-ups om ervoor te zorgen dat je klaar bent voor de training.
- Blijf binnen je grenzen. Open Gym is niet het moment om maximale lifts te testen of technische vaardigheden te leren zonder begeleiding. Wil je op deze gebieden vooruitgang boeken, vraag dan een coach om begeleiding tijdens een groepsles of boek een PT sessie.
- Bewust van je omgeving. Zorg ervoor dat lawaai, muziek en gesprekken op een volume plaatsvinden die anderen niet stoort.
- Onderhoud Leg alles terug op zijn plek, maak de accessoires schoon en ga voorzichtig om met halters en gewichten.
- Voorrang van gebruik. Als personal trainers met cliënten werken, geef hen dan voorrang bij het gebruiken van de ruimte en de spullen die ze nodig hebben.
- De ruimte delen. Houd je zoveel mogelijk aan één trainingsstation. Laat tassen, bidons en persoonlijke spullen op de aangewezen plekken. Als je spullen van iemand anders wilt gebruiken, vraag er dan om in plaats van het zelf te pakken. Vermijd het 'reserveren' van meerdere spullen als het druk is.

Dat was het, geniet van je tijd in de gym!