



חברים וחברות,

ממשיכים לשתף אתכם בכל מה שמתרחש אצלנו ב-NRspirit-  
מקווים שדרך העידכון החודשי תקבלו את התמונה הגדולה של הפעילויות ותחומי הפעילות שלנו .

NRspirit בפברואר

16.2 מפגש בלוגריות של מועצת נשים: הוזמנו לספר על פועלנו לאמניות המקלדת, ותיארנו שם את חוויות הריצה והאימונים. בסיום נרשמו קריאות התפעלות והערכה .

18.2 הרצאה ואימון בים המלח: יום האשה הווה סיבה מספקת לחברת הדקה ה-90 להזמין אותנו למלון דויד רזורט, לאימון בוקר והרצאה בפני כלות השמחה ובני זוגן .

18.2 אימון הכנה ותדריך למירוץ כפר-סבא: כמו תמיד לפני מרוץ הבית שלנו, העברנו ל-NRspiriteam את המסלול דרך האוזניים והרגליים .

23.2 אימון העשרה: סימונה ומיטל מחברת מדיקס הרצו לנו על כל מה שידענו ובעיקר על מה שלא ידענו שאנחנו מכניסים לפינו.

23.2 תדריך לקראת מרתון ת"א: כמו לפני כל אירוע ריצה גדול, כך גם לפני ת"א כינסנו את הרצים וחלקנו איתם ניסיון, ידע ועצות שימושיות.

23.2 כנס חברת כפיים: הוזמנו להשתתף בכנס מקצועי ראשון של מאמני ריצה, עם הופעות אורח מחו"ל של כמה מומחים בעלי שם עולמי. התעשרנו

24.2 אימוני שחייה: לא על הריצה לבדה יחיה המתאמן, ואמנם פתחנו את קבוצת השחייה בבריכת בית ברל. בתוכנית: עבודה על סגנון, טכניקה, קצב והתנהגות הגוף במים.

26.3 מרתון ת"א: אחד המרגשים עבורנו, למרות (אולי בזכות) שלא רצנו. 70 NRspiriteam השתתפו במקצים השונים, ואנחנו עודדנו והתמוגגנו.

כל החודש: נשות קבוצת טריאתלון הנשים נכנסו כבר לשגרת אימונים והן מתקדמות בקצב מהיר במיוחד. אפשר לומר שהן כבר בלתי ניתנות לעצירה. איזה יופי!

כל החודש: הסתיים חודש של אחד האתגרים הגדולים שלנו - האימונים במעון נווה-רם לבעלי פיגור ולקויות פיזיות. מתרגשים מהשיפור שכבר מורגש אצל המשתתפים ומקווים שיימשך בקצב דומה.

עד כאן פברואר. חודש מרץ כבר מסתמן כלא פחות תזזיתי ומגוון, ואנחנו נעדכן, כמובן.

תהנו מכל רגע

רוני ונעמי