



אביב מקסים ל- NRspiriteam

עוד לפני שהספקנו להגיד 3 הקפות לחימום התפוגג והתאדה לו חודש מרץ 2016, אבל גם במהירות האור שבה הוא חלף לו הספקנו לא מעט ורצנו ממש הרבה.

הלא מעט גם היה מגוון מאוד, וההרבה היה עם הרבה הנאה, שיפור והצבת יעדים. אז כמו שהבטחנו ועל-פי המסורת שהתחלנו, אנחנו מגוללים בפניכם את עלילות NRspirit בחודש החולף.

3.3 אימון העשרה: אימון חשוב המספק מעטפת לרצים למרחקים ע"י תרגילי חיזוק ומתיחת שרירים במיגוון תרגילים. כפי שאתם רואים, אפשר לעבוד קשה גם בלי לרוץ...

12.3 מרוץ כפר-סבא: בזכותכם! שנה שלישית ברציפות שאנחנו במקום הראשון במספר הרצים. זה יפה, אבל בעינינו הרבה יותר יפים ומרגשים הם השיאים של מי שרץ בפעם הראשונה את המרחק, מי שעמד או אפילו ירד מהזמן שהציב לעצמו, מי שליווה חבר ומי שפשוט רץ ונהנה.

18.3 מרתון ירושלים: ריצת הטיול המסורתית בעיר הקודש, יחד עם מספר מכובד של רצים, NRspiriteam היתה השנה מיוחדת מתמיד. נפגשנו לפני, סיפרנו חוויות אחרי, והכי חשוב: נהנינו תוך כדי. סינדרום ירושלים...

20.3 כנס ניצוצות: פרויקט ניצוצות מביא אנשים שעושים הבדל, חושבים ועושים מחוץ לקופסה, אל תלמידים שחיים, לומדים וחושבים בתוך הקופסה NRspirit. מוגדרים כניצוץ, ובשל כך הוזמנו לכנס המרתק, המכובד והמכבד, שבו הוענקו הוקרות מרגשות לניצוצות.

22.3 סדנה בטקוואנדו: הוזמנו להנחות סדנה ללוחמות צעירות, מאמנים והורים בענף הטקוואנדו. הנושא: שימור מתאמנות, אימונים יצירתיים והקבלתם לחיים שמחוץ למזרון. הדיאלוגים עם הצעירות, חלקן ממש ילדות, היו מפרים ומחכימים, וההורים היו השראה עבור בנותיהם.

22.3 אימון הפתעה: למי שוויתר על ההפתעה: רצנו בשיא הכיף בנמל ת"א, עם ים פעם מימין ופעם משמאל; עם שורת המסעדות ובתי הקפה שגם הם הסתדרו להם פעם מימינו ופעם משמאלנו; ועם לא מעט NRspiriteam הסתדרו היטב על מסלול הנמל. היה מוי כייף.

24.3 סירי לידה: ז'נט, הילה, אסנת, יפעת ז', עדי ואורנה ייצגו את NRspirit באופן אנושי ומרגש, כשהכינו והגישו במסגרת פרויקט סירי לידה ארוחות בריאות וטעימות לילודות טריות. רספקט לכל השש.

30.3 זמן אופניים: הנשים שמתאמנות לקראת טריאתלון הנשים בהרצליה התחילו את פרק הרכיבה, ואוטוטו יתחילו גם שחיה. עד התחרות נדאג לסינכרון מלא של שלושת הענפים ולמוכנות מלאה של כל הנשים.

מהלך החודש: NRspirit holyday market - זה שמו המפוצץ של הפרויקט הצנוע והמקסים שיזמנו, שבו מטפלים, אמנים ומוכרי מוצרים חברי NRspirit מעניקים הטבה יפה על מרכולתם לקולגות, חברי NRspirit .

מהלך החודש - מתרגשים בחוץ: כבר סיפרנו על העבודה המרגשת במעון הסובלים ממגבלויות שכליות ופיזיות. החדשות הטובות משם הן, שאנחנו כבר יוצאים עם המתאמנים המיוחדים האלה לאימונים בשטח פתוח, במרכז היישוב הסמוך. לא האמנו שזה יצליח במידה ובמהירות כה גדולות, אבל התבדונו. איזה כייף!

מהלך החודש – קבוצת שחייה: בשקט בשקט, בלי הרבה רעש, יח"צ ומחץ, התחלנו לאמן את קבוצת השחייה שלנו NRspiriteam, רציניים, שמשכימים בכל רביעי ומזנקים למי הבריכה כבר בשש (במילים: 6) בבוקר. וגם אליהם עדיין ניתן להצטרף.

מהלך החודש - ים אל ים שלנו: דגמנו כבר יותר מחצי מסלול טרייל השליחים ים אל ים שלנו, וזה רק הולך ונעשה יותר טוב. המתינו לעוד רשמים, צילומים וסיפורים, ובינתיים שריינו לכם: 19-20.5.

מאחלים אביב מרגש ושמח

באהבה גדולה

רוני ונעמי