



In gesprek met

Sarah Renkema en Daniëlle Rinsma,
leerkrachten op de Olijfboom in Deventer

DE OLIJFBOOM DEVENTER

PLEZIER EN ONTSPANNING

Samen sporten na het werk

Bewegen is goed voor iedereen. De kinderen van de Olijfboom hebben twee keer in de week gymles. 'Dan kunnen wij natuurlijk niet achterblijven', vonden leerkrachten Sarah en Daniëlle. 'Hoe leuk zou het zijn om als collega's samen te gaan sporten?'

Zo gezegd, zo gedaan. Sinds een tijdje liggen elke dinsdag om half vijf sportmatjes en dumbbells klaar in het gymlokaal. "Dan is

het werk af en kunnen we nog even actief bezig zijn", vertelt Sarah. Daniëlle vult aan: "Zo fijn! Ik kom thuis en heb én gewerkt én gesport."

De trainingen variëren van dans en cardio tot spierversterking. De ene keer volgen ze een YouTube-workout, de andere keer bedenken ze zelf een programma. Daniëlle: "Die dansworkouts zijn zo leuk dat ik ze soms thuis ook doe!" Hebben ze altijd zin om te sporten? "Nee", lacht Daniëlle,

"niet altijd." Sarah: "Maar we hebben een paar fanatieke collega's die 's ochtends al appen: 'Het gaat toch wel door vandaag?!' Zo houden

Sporten met collega's zorgt voor plezier en ontspanning. Sarah: "Goed voor het teamgevoel en gezellig." Daniëlle: "Echt een aanrader!"

we elkaar gemotiveerd."

Ook de studiedag laatst had een sportief element: de collega's namen het tegen elkaar op tijdens een volleybalwedstrijd. Samen sporten zorgt voor teambuilding en versterkt de onderlinge verbondenheid. Het sportgroepje voelt zich gezonder en stimuleert elkaar om buiten school het sporten vol te houden. Sara: "Het is goed voor het teamgevoel en het is nog gezellig ook."

