

Lig daardie bene



MARIE BLIGNAUT

Bibliotekaris, Wellington Lesers Biblioteek

Donderdag 22 September het Wellington Lesers Biblioteek met die inisiatief van Oscar van Wyk (biblioteekassistent), 'n fiksheidsdag aangebied vir alle seuns - oud en jonk. Die doel was om die kinders van die strate af te hou en ook om dié wat nie die geleentheid het om in 'n gimnasium te oefen nie, bekend te stel aan van die apparate en gewigte.

Met die hulp van 'n fiksheidsinstrukteur, mnr J April, is die dag aangedurf. 'n Praatjie oor die belangrikheid van fiksheid en voeding het die oefeninge voorafgegaan. Na 'n kort opwarming-sessie is die groep van omtrent 23 seuns in groepe van drie by die onderskeie apparate ingedeel. Mnr April het die korrekte manier om die onderskeie apparate te gebruik, verduidelik. Daarna is daar met groot erns begin oefen. 'n Sappie is gereed gehou vir dié wat 'n lafenissie gesoek het.

Ons het nou wel nie spiere sien groei nie, maar na aanleiding van die groot aanvraag vir nog so 'n dag lei ons af dat die kinders dit ten volle geniet het.



2005

Die fiksheidsdag by Wellington Lesers Biblioteek waartydens 'n groep entoesiastiese seuns aan 'n verskeidenheid apparate bekend gestel is, was baie suksesvol