

ZOERSEL

seniorenspordag

'Kom proeven van verschillende sporten'

dinsdag 14 mei | Amigos Arena, Achterstraat 30





In de voormiddag kan je deelnemen aan een fiets- of wandelzoektocht en na de middag nodigen wij je uit om te proeven van verschillende sportactiviteiten naar keuze.

Tijdens de middagpauze voorzien wij een lunch. Als afsluiter van de dag kan je gezellig nog even napraten bij een tas koffie of thee met cake.

meebrengen/aandoen:

- sportieve en soepele kledij
- voor binnensport: propere binnensportschoenen (geen zwarte zool)
- voor buitensport: aangepaste kledij en schoeisel
- voor de ruggensteun: propere handdoek en als u dit heeft een turnmatje.

Er zijn kleedkamers aanwezig voor wie zich ter plaatse wenst om te kleden.

inschrijven

De prijs per persoon voor een hele dag (inclusief lunch, koffie/thee en cake, drie sporten naar keuze, verzekering en begeleiding bij elke sport) bedraagt € 15 (standaard), € 7,5 (Zijpashouders) of € 11,25 (EDC-kaarhouders).

Let op! Voor enkele sessies is er een maximum aantal deelnemers toegelaten. Vol = vol!

Inschrijven kan via het onthaal van gemeente & ocmw Zoersel van maandag 15 april tot en met vrijdag 30 april via 03 2980 0 00 of gemeente@zoersel.be.

Vermeld uw volledige naam, geboortedatum, adres, telefoonnummer, emailadres en sportkeuzes. (één sport per 45 minuten, zie tabel op achterzijde).

Geen sportkeuzes = geen deelname.



toelichting voor enkele sporten

Hieronder kan je wat extra informatie terugvinden over minder bekende sporten.

Ruggensteun: Een les voor wie zijn lichaam lang geen beweging gunde, voor wie rugklachten heeft, voor wie op een rustig tempo en op een veilige manier aan spierversterking en houdingscorrectie wil doen. Je krijgt de basis mee voor verantwoord bewegen met de juiste lichaamshouding.

Drums Fit: Drums Fit is een groepsfitnessles waarbij je op het ritme van de muziek allerlei pasjes uitoefent en intussen met drumsticks op een zitbal trommelt. Ontdek de drummer in jezelf en waag je aan Drums Fit. Een vrolijke workout voor een boost van je humeur en je conditie.

Linedance: Tijdens deze groepsdans in lijnopstelling, staat vooral voetenwerk centraal. Een ervaren lesgever leert ons de beginnerskneepjes van de dans. Plezier verzekerd.

Stoelyoga: Stoelyoga is een laagdrempelige vorm van yoga, speciaal aangepast aan senioren. Stoelyoga kan helpen bij het versterken van de spieren, verbeteren van de balans en coördinatie. Tevens draagt het bij aan het verbeteren van de slaapkwaliteit.

Kortom stoelyoga is een geweldige manier om uw lichamelijke en mentale gezondheid te verbeteren.

Zelfverdediging: Tijdens deze groepsles, aangepast aan senioren, hebben we aandacht voor mobiliteit, techniek en mentale weerbaarheid.

Er is vooral aandacht voor preventie en omgevingsbewustzijn. We doen zeker geen zwaar fysieke oefeningen. Deze initiatie is voor iedereen toegankelijk.

planning sporten

voormiddag: keuze tussen een fiets-of wandelzoektocht, vertrek tussen 9.30 en 10.30 uur.

namiddag: keuze om drie sporten te doen.
Zie de tabel hieronder voor de planning.

Geef bij inschrijving jouw drie keuzes door, opgelet vol is vol.

Om de inschrijvingen vlot te laten verlopen, vragen wij u alvast na te denken over reservekeuzes in het geval uw eerste keuze volzet is.

dagplanning

9.30 - 10.30 uur	start fiets- of wandelzoektocht
11.30 - 13.00 uur	lunch
13.15 - 14.00 uur	keuzesport 1
14.00 - 14.30 uur	pauze
14.30 - 15.15 uur	keuzesport 2
15.15 - 15.45 uur	pauze
15.45 - 16.30 uur	keuzesport 3
16.30	koffie en cake

Het einde wordt voorzien om 17 uur.

	van 13.15 tot 14 uur	van 14.30 tot 15.15 uur	van 15.45 tot 16.30 uur
boogschieten buiten			
darts buiten			
petanque buiten			
ruggensteun binnen of buiten		nvt	nvt
zelfverdediging binnen	nvt	nvt	
drums fit binnen	nvt		nvt
linedance binnen	nvt	nvt	
volksspelen buiten			
kubb buiten			
stoelyoga binnen	nvt	nvt	
curve ball binnen			