



Praktische info

► Wat?

Een sporteldag waar je kan kiezen uit verschillende sessies van gekende maar ook nieuwe sporten. Tijdens deze dag staat bewegen op je eigen tempo centraal.

► Waar?

Domein Diesterweg, Acacialaan z/n, Kalmthout.

► Wanneer?

Donderdag 23 mei 2024 van 13 tot 16.00 uur.

► Deelnameprijs?

10 euro, koffie, gebak en verzekering inbegrepen.

► Inschrijven?

Vóór 20 mei 2024 via sportdienst Kalmthout,
Driehoekstraat 25, 03 376 49 63, sport@kalmthout.be

► Bereikbaarheid?



Station Heide • 1,2 km wandelen



Route Kapellen - Essen • lijn 670 • 500 m wandelen



SPORTELDAG 50+

DIESTERWEG, ACACIALAAN
KALMTHOUT

#sportersbelevenmeer



DONDERDAG
23 MEI 2024
13 - 16.00 uur





Welke sport kies jij?

Tai Chi

(13.30-14.30 uur en 14.45-15.45 uur)

Dit is een meditatieve, ontspannende bewegingsvorm. Het heeft een helend effect op lichaam en geest. Tai-chi is een opeenvolging van bewegingen die rustig, traag en continu worden uitgevoerd.

Nia dansles

(13.30-14.30 uur en 14.45-15.45 uur)

Nia dansles is steeds een combinatie van eenvoudige bewegingen op muziek met oog voor de ontwikkeling van lichaam, geest en emoties.

Taijiquan

(13.30-14.30 uur en 14.45-15.45 uur)

Taijiquan is een zachte bewegingsvorm waarmee je de stress van het moderne leven kan verlichten en je mentale gezondheid kan verbeteren.

Boogschieten

(13.30-14.30 uur en 14.45-15.45 uur)

Met pijl en boog naar een doel schieten.

Karabijnschieten

(13.30-14.30 uur en 14.45-15.45 uur)

Wie heeft een vaste hand om een roos te treffen?

Wandelen

(13.30-16 uur)

Wandeltocht.



Inschrijfstrook

Inschrijven vóór
20 mei 2024



Bezorg onderstaand strookje aan de sportdienst van Kalmthout, Driehoekstraat 25.

Voornaam + naam

Adres (straat, postcode, gemeente):

Telefoonnummer:

E-mail:

Rijksregisternummer:

Ik schrijf mij in voor volgende sporten (gelieve elke sport maar één keer te kiezen):

▶ Sport 1:

▶ Sport 2:

Indien één van de bovenstaande sporten niet doorgaat of volzet is, schrijf ik me graag in voor:

▶ Reservesport:

Meer info

Sportdienst Kalmthout
Driehoekstraat 25
03 376 49 00, sport@kalmthout.be



Sporteltoer

Deze sporteldag van Kalmthout maakt deel uit van de sporteltoer Antwerpse Kempen. Deze toer bestaat uit zeven sporteldagen in de hele regio. Doe je aan vier van de zeven sporteldagen mee, dan maak je kans op een weekendje weg!

Informeer gerust bij de sportdienst van Kalmthout.

Dagprogramma

13.00 - 13.30 uur	▶	aanmelden
13.30 - 14.30 uur	▶	sport 1
14.30 - 14.45 uur	▶	pauze
14.45 - 15.45 uur	▶	sport 2