

INFO EN INSCHRIJVINGEN

Sportdienst Brecht

www.sportiefbrecht.be
sportpromotie@brecht.be
03 660 28 30
Dienstencentra Sluisken/Lindeboom
delindeboom@ocmwbrecht.be
hetsluisken@ocmwbrecht.be
03 330 11 20 • 03 667 14 00

INSCHRIJVING SPORTELDAG OP DONDERDAG 13 JUNI 2019

de heer / mevrouw (schrappen wat niet past)

voornaam:

naam:

adres:

telefoon/gsm:

e-mail:

rijksregisternummer:

(te vinden op de achterkant van je identiteitskaart en begint met je geboortjaar)

Ik schrijf mij in voor de volgende sporten:

1ste sport:

2de sport:

Indien 1 van bovenstaande sporten niet doorgaat of volzet is, schrijf ik mij in voor:

Reservesport:

* Gelieve elke sport maar 1 keer te kiezen.

* Fietsen, nordic walking en fit-o-pluswandeling zijn activiteiten voor de hele namiddag, dus dan kan je maar 1 keuze maken



DAGPROGRAMMA

13.00 • 13.30 uur aanmelden
13.30 • 14.15 uur sport 1
14.15 • 15.00 uur pauze
14.45 • 15.45 uur sport 2
15.45 • 16.30 uur gezellig napraten

PRAKTISCHE INFO

- Voorzie je van sportieve kledij en aangepaste schoenen.
- Deelnameprijs bedraagt 5 euro.
- Koffie à volonté, cake, een gezonde snack en verzekering zijn inbegrepen.
- Bereikbaar met het openbaar vervoer:
 - ⇒ met de trein vanuit Antwerpen, eindhalte Station Noorderkempen, 200m wandelen tot aan de sporthal.
 - ⇒ met de bus 600, 602, 604, afstappen aan halte Bethovenstraat, 350 m wandelen tot aan de sporthal.
- Je kan de kleedruimtes en douches gebruiken.
- Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen materiaal.

INSCHRIJVEN VOOR 1 JUNI 2019

- Breng het inschrijvingsstrookje of het groepsformulier volledig ingevuld binnen bij:
 - ☞ DC Het Sluisken, Gasthuisstraat 11
 - ☞ DC De Lindeboom, Kerklei 18 a
 - ☞ Dienst vrije tijd, Gemeenteplaats 1
- Of schrijf je in op www.sportiefbrecht.be gele balk 'online inschrijven'
- Of bel naar 03 330 11 20 of 03 660 28 30

SPORTELTUUR ANTWERPSE KEMPEN

De sporteldag van Brecht maakt deel uit van de sporteltoer AK. Een programma van 7 sporteldagen in onze regio. Doe je aan **4 van de 7 sporteldagen mee, maak je kans op een leuk weekendje voor 2!**

Andere sporteldagen zijn:

BRECHT:

Badmintontornooi:
28 maart, sporthal de Ring,

ESSEN:

donderdag 25 april,
Sportpark Hemelrijk (hele dag)

BRASSCHAAT:

donderdag 2 mei,
Sporthal Sportoase (hele dag)

BRASSCHAAT:

Regionaal Petanquetornooi:
donderdag 5 september Petanqueclub Hemelhof

STABROEK:

donderdag 3 oktober,
Sporthal Attenhoven (hele dag)

SCHOTEN:

donderdag 14 november,
Sporthal Vordensteyn (hele dag)

**Voor keuzesporten en inschrijven zie
www.sportiefbrecht.be**



SPORTELDAG

Sporthal de Ring, Brecht
13.00 • 16.00 uur

**13
JUNI
2019**
donderdag



Sportelen
Bewoog zoals je leeft.

gemeente
brecht

#sportersbelevenmeer

Beste 50-plusser

Na het succes van de voorbije jaren beslisten we om opnieuw een sporteldag te organiseren. Deze sportdag biedt alle 50-plussers de mogelijkheid om een aangename sportieve dag in eigen regio mee te maken. Het is tevens een mooie gelegenheid om kennis te maken met een aantal nieuwe sporten, uiteraard met voldoende tijd om gezellig bij te praten of nieuwe mensen te leren kennen. **Nieuw is dat ook de 50+er, 60+er, 70+er en 80+er die niet meer goed te been is, een aanbod zal vinden dat afgestemd is op zijn kunnen.**

Je kan zelf je namiddagprogramma vullen door een keuze te maken uit de sporten die wij aanbieden.

Kortom, het belooft een aangename dag te worden!

JIJ DOET TOCH OOK MEE?

Sportactiviteiten die een hele namiddag in beslag nemen:

FIETSTOCHT

Met een begeleider fiets je langs de mooiste plekjes in onze gemeente. Terwijl je trapt, naar de vogeltjes luistert en geniet van de omgeving, wijzen wij je de weg.

NORDIC WALKING

Wandelen met behulp van wandelstokken, die tegelijk je hele lichaam aan het werk zetten. Eerst een aantal keer oefenen en dan op weg. Je zal zien hoe leuk nordic walking wel is en hoe je van de omgeving kan genieten.

Sportactiviteiten die ongeveer één uur in beslag nemen:

ZUMBA GOLD

Zin om lekker te bewegen? Dat kan met een hippe, exotische les Zumba Gold. Het tempo ligt iets lager, de stappen zijn eenvoudiger en er wordt niet gesprongen. Het blijft heerlijk gezond bewegen en aan je conditie werken op dezelfde Latin muziek.

KROLF

Neos Sportos is helemaal verkocht aan deze nieuwe sport en ook jij zal het geweldig vinden. Een combinatie van golf en croquet gespeeld op een grasveld in de buitenlucht. Het zonnetje op je gezicht en een gezellige babbel van hole naar hole, zalig toch?

DYNAMIC TENNIS

Dynamic tennis is een attractieve sport voor jong en oud. Een leuke afgeleide van tennis, het wordt gespeeld op een kleiner badmintonveld en met een lager net. Men speelt het met een kort racket en een foambal. Geen zware belastingen en dubbel plezier verzekerd!

KUBB

Kubb is een populair buitenspel dat overgewaaid is vanuit Zweden. Het doel van het spel is het omver gooien van houten blokken door er houten stokken tegenaan te gooien. Kubb kan worden omschreven als een combinatie van bowling, petanque en schaken.

RUGSCHOOL

In de rugschool krijg je heel wat tips om je rug minder te belasten tijdens je dagdagelijkse activiteiten. Aan de hand van oefeningen leer je je houding te verbeteren, de stabiliteit van je lage rug te verhogen en je wervelzuil te mobiliseren.

LIJNDANS

Iedereen, jong en oud, is van harte welkom voor een dansje. We zullen ons beste beentje voor zetten, en voelen hoe linedance ons lijf in beweging zet. Super leuk en iedereen kan het leren!

NIEUW! PROGRAMMA VOOR DE IETS OUDERE SENIOR DIE MINDER MOBIEL IS.

Ism de WZC van Brecht.

Sportactiviteiten die een hele namiddag in beslag nemen:

FIT-O-PLUS WANDELING

Een wandeling naar de Kleine Kasteeltjes waar we een parcours afleggen langs 10 bewegingsborden. Een wandeling met extra beleving en een koffie/thee/versnapering in de cafetaria als eindbestemming.

Sportactiviteiten die ongeveer één uur in beslag nemen:

ZITDANS

Als de benen niet zo goed meer willen dan is zittend dansen een goed alternatief om in beweging te komen. Het zitdansen is niet alleen voor vrouwen, ook mannen komen zeker in aanmerking. Zittend vanuit een stoel of een rolstoel worden de dansbewegingen naar eigen vermogen uitgevoerd. Bovendien geeft het zitdansen de mogelijkheid tot expressie van hart en ziel.

ZITNETBAL

De sport zitnetbal werd speciaal ontwikkeld voor de ouderensector. Er wordt gespeeld met aangepaste spelregels en het is ideaal voor mensen die in een rolstoel zitten. De fun zit in het team waarmee je speelt, samen sta je sterk!

ROLLATORDANS

De rollatordans is zeer populair in Nederland. Snel draaien kan niet, achteruitlopen moet zoveel mogelijk vermeden worden en zeker niet te haastig, de bewegingen moeten simpel zijn. Bovendien word je bijgestaan als je nog niet zo ervaren bent en graag een beetje hulp hebt. Plezier in het dansen en bewegen staat voorop.

STOELYOGA

Stoelyoga is een milde vorm van yoga die wordt beoefend met een stoel. Omdat complexe oefeningen bij stoelyoga niet aanwezig zijn, kan iedereen deze yogavorm doen. De lessen zijn er op gericht om de spieren en gewrichten soepeler te maken. Je leert spanningen los te laten en concentratie en motoriek te verbeteren. En dat allemaal binnen de grenzen van je eigen kunnen.

BOCCIA

Boccia is een mikspel dat vaak vergeleken wordt met petanque. Het doel van deze sport is om de ledereen speelballen zo dicht mogelijk bij de witte doelbal, 'jack' genaamd, te gooien of te rollen. Je speelt in een team en kan deze sport al zittend beoefenen. Heel leuk en ontspannend samen met je vrienden!

