



Welke sport kies jij?

► Mindful walk

Meer energie en minder stress door het toepassen van de juiste ademhalingstechniek, wandelhouding en mindfulness.

► Badminton

Sla met een racket een pluimpje over het net in het speelveld van de tegenstander. Met een welgemikte smash win jij de wedstrijd.

► Yoga

Maak met verschillende ademhalingsoefeningen en fysieke houdingen het lichaam sterker en gezonder.

► Pilates

Versterk je spieren door concentratie, een gecontroleerde ademhaling en vloeiende bewegingen. Een revalidatietechniek uit de Eerste Wereldoorlog!

► Drums alive

Ritmisch, muzikaal, beweeglijk en goed voor de conditie! Door te drummen op een opblaasbare bal sla je letterlijk en figuurlijk de stress van je af.

► Kubb

Dit Scandinavische spel met houten blokken kent al jaren een opmars. Door de eenvoudige regels is dit spel voor iedereen toegankelijk.

► Indoor curling

Petanquen maar dan met schijven. Zo omschrijf je indoor curling het best. Het spel is hetzelfde als de traditionele curling maar dan zonder de ijspiste.

► Parkgolf

Minigolf maar dan in een bos. Eerst even oefenen op de proefhole bij het VVV en daarna het bos in voor de rest van de holes. Spelplezier verzekerd!

► Darts

Trippel, dubbel, bulls eye... Ben jij de held die 180 gooit en iedereen het nakijken geeft?

► Initiatie bridge

Bridge is een sociale denksport dat je met vier personen speelt. Het vereist concentratie, je traint intensief je geheugen en je moet logisch redeneren. De juiste strategie vinden, is belangrijk.

Let op - De sessies mindful walk en yoga duren allebei 1,5 uur. Deze twee kunnen dus niet samen gecombineerd worden.



SPORTELDAG 50+
Sporthal Hemelrijk in Essen
#sportersbelevenmeer #Essen

Donderdag
25 APRIL
13.00 - 16.30 UUR





Sporteltoer

Deze sporteldag van Essen 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, maak je kans op een weekendje weg!

Andere sporteldagen zijn:

- ▶ Donderdag 28 maart, Regionaal petanquetornooi, sporthal De Ring, Brecht
- ▶ Donderdag 2 mei, sporthal Sportoase, Brasschaat
- ▶ Donderdag 13 juni, sporthal De Ring, Brecht
- ▶ Donderdag 12 september, Regionaal petanquetornooi, Hemelhof Brasschaat
- ▶ Donderdag 3 oktober, sporthal Attenhoven, Stabroek
- ▶ Donderdag 14 november, sporthal Vordensteyn, Schoten

Informeer gerust aan de Vrijtijdsbalie!

Dagprogramma

- | | | |
|-------------------|---|-------------------|
| 13.00 - 13.15 uur | ▶ | aanmelden |
| 13.30 - 14.30 uur | ▶ | sport 1 |
| 14.30 - 15.00 uur | ▶ | pauze |
| 15.00 - 16.00 uur | ▶ | sport 2 |
| 16.00 - 16.30 uur | ▶ | gezellig napraten |



Praktische informatie

▶ Waar?

Sportpark Hemelrijk, Moerkantsebaan 32-34, 2910 Essen.

▶ Wanneer?

Donderdag 25 april 2019 van 13.00 tot 16.30 uur.

▶ Meenemen?

Sportieve kledij en aangepast schoeisel.

▶ Deelnameprijs?

5,00 euro, inclusief gezonde snack, koffie/thee à volonté en verzekering.

Bereikbaarheid

▶ Trein

Het sportpark ligt op wandelafstand van het station (600 meter). Essen is bereikbaar met de lijn Antwerpen-Essen-Roosendaal.

▶ Bus

Aan het station komen volgende bussen aan:

- ▶ Lijn 444 (Wuustwezel - Gooreind - Maria ter Heide - Essen)
- ▶ Lijn 466 (Oostmalle - Brecht centrum - Essen)
- ▶ Lijn 670 (Merksem - Kapellen - Essen)
- ▶ Lijn 674 (Stabroek - Wildert - Essen)

Inschijfstrook

Inschrijven voor 18/04/19.

Inschrijven? Dit zijn de drie opties:

- ▶ Bezorg onderstaand strookje aan de Vrijtijdsbalie (Heuvelplein 23, 2910 Essen).
- ▶ Online via www.essen.be/tickets.
- ▶ Vanaf 10 personen kan je inschrijven als groep. De grootst ingeschreven groep maakt kans op een prijs. Groepen schrijven in via de Vrijtijdsbalie.

Voornaam:

Naam:

Adres:

Tel/gsm:.....

E-mail:

Rijksregisternummer:

Ik schrijf mij in voor volgende sporten:

Sport 1 :

Sport 2 :

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

Reservesport :

Gelieve elke sport maar 1 keer te kiezen.

Meer info

Vrijtijdsbalie (Heuvelplein 23, 2910 Essen)

03 670 01 56 | vrijetijd@essen.be

www.essen.be/sport

