



Info en inschrijvingen

Brasschaat

Elke Buelens, 03 650 03 32
elke.buelens@brasschaat.be

Brecht

Noortje Aernouts, 03 660 28 43,
sportpromotie@brecht.be

Essen

Anouk Doggen, 03 670 01 45
sport@essen.be

Kalmthout

Gino Vanthillo, 03 666 95 02
sport@kalmthout.be

Kapellen

Anja Walravens, 03 660 67 62
sport@kapellen.be

Schoten

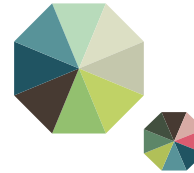
Gitte Vanwesenbeeck, 03 680 10 74
gitte.vanwesenbeeck@schoten.be

Stabroek

Tine Heymans, 03 210 11 74
tine.heymans@stabroek.be

Wuustwezel

Bieke Van Gils, 03 690 46 29
sportpromotie@wuustwezel.be



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 april 2020 van 13 tot 16.30 uur.

► Deelnameprijs?

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

► Inschrijven?

Vóór 15 april 2020 via sportdienst Kalmthout,
Kapellensteenweg 90, 03 666 95 02, 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 APRIL 2020
13 - 16.30 uur





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!

Andere sporteldagen zijn:

- ▶ Donderdag 26 maart 2020, regionaal badminton-tornooi, Brecht.
- ▶ Donderdag 7 mei 2020, Brasschaat
- ▶ Donderdag 11 juni 2020, Wuustwezel
- ▶ Donderdag 24 september 2020, Kapellen
- ▶ Donderdag 3 oktober 2020, Stabroek
- ▶ Donderdag 19 november 2020, Schoten

Informeel gerust bij de sportdienst van Kalmthout.

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 |

Welke sport kies jij?

Tai Chi

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.

Zelfverdediging

In tijden van stijgende agressie en onveiligheidsgevoel, kunnen we senioren reële oplossingen geven voor een veiliger gevoel met enkele zelfverdedigingstechnieken.

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 en daarna het bos in voor de rest van de holes. Spelplezier verzekerd.

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



Inschrijfstrook

Inschrijven vóór
15 april 2020



Bezorg onderstaand strookje aan de sportdienst van Kalmthout, Kapellensteenweg 90.

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
Kapellensteenweg 90
03 666 95 02, sport@kalmthout.be

