INSCHRIJVINGSFORMULIER SPORTELDAG (di 10 juni 2025)

de heer / mevrouw (schrappen wat niet past)

voornaam .....

naam .....

adres .....

telefoon/gsm ..... e-mail .....

rijksregisternummer ..... Uitpas-nummer .....

(te vinden op de achterkant van je identiteitskaart en begint met je geboortejaar) *(optioneel)*

Ik schrijf mij in voor de volgende sporten:

☐ **HELE DAG**

Sessie 1 (09.30 - 10.30 uur): .....

Sessie 2 (11.00 - 12.00 uur): .....

Sessie 3 (13.30 - 14.30 uur): .....

Sessie 4 (15.00 - 16.00 uur): .....

☐ **HALVE DAG**

Sessie 1 (13.30 - 14.30 uur): .....

Sessie 2 (15.00 - 16.00 uur): .....

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

Reservesport: .....

Reservesport: .....

** Let op: de fietstocht is een activiteit voor de hele voor- en/of namiddag, dus je kan maar 1 keuze maken per dagdeel.*

Inschrijven tot zondag 1 juni

Ik neem deel aan de taartenwedstrijd.

JA / NEE

Welke taart/cake zal u bakken en meenemen naar de Sporteldag?

Taart/cake .....

INSCHRIJVEN TER PLAATSE

Breng het volledig ingevuld inschrijvingsformulier samen met het gepaste inschrijvingsgeld binnen op één van de volgende locaties:

- Onthaal 't Gemeentehuis (Gemeentepark 1, 2960 Brecht);
- Dienstencentrum Het Sluisken (Gasthuisstraat 11, 2960 Brecht);
- Dienstencentrum De Lindeboom (Kerklei 18A, 2960 Sint-Job-In-'t-Goor).

We vragen om het inschrijvingsgeld zoveel mogelijk gepast contant mee te brengen. Bancontact is eventueel mogelijk op de vermelde locaties.

ONLINE INSCHRIJVEN

Op de website www.sportiefbrecht.be vind je alle informatie terug om online in te schrijven via Ticketgang of scan de QR-code.

DAGPROGRAMMA

09.00 - 09.30 uur	ontvangst
09.30 - 10.30 uur	**sport 1**
10.30 - 11.00 uur	pauze
11.00 - 12.00 uur	**sport 2**
12.00 - 13.30 uur	lunch
13.30 - 14.30 uur	**sport 3**
14.30 - 15.00 uur	pauze
15.00 - 16.00 uur	**sport 4**
16.00 - ...	gezellig napraten in sportcafé De Ring

PRAKTISCHE INFO

- De sporteldag duurt een hele dag. Het is mogelijk om een halve dag te sportelen in de namiddag van 13.30u tot 16.00u.
- Deelnameprijs hele dag: 15 euro incl. verzekering, lunch, vieruurtje, koffie à volonté en 2 consumpties.
- Deelnameprijs halve dag: 10 euro incl. verzekering, vieruurtje, koffie à volonté en 1 consumptie.
- Voorzie sportieve kledij en aangepaste indoorschoenen (met niet-gekleurde zolen) en/of buitenschoenen. Eventueel mee te brengen: sporthanddoek, yogamat, badmintonracket of petanqueballen.
- De kleedruimtes en douches kunnen gebruikt worden. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen materiaal.
- Vlot bereikbaar met het openbaar vervoer.
  - Met de trein vanuit Antwerpen: eindhalte Station Noorderkempen. 350m wandelen tot aan sporthal De Ring.
  - Met de bus 43b, 59, 60, 68 en 446. Afstappen aan halte Brecht Bethovenstraat. 350 m wandelen tot aan sporthal De Ring.

SPORTELTOER ANTWERPSE KEMPEN

De Brechtse Sporteldag maakt deel uit van de Sporteltoer Antwerpse Kempen: een sportief programma voor 50-plussers in onze regio bestaande uit vijf sporteldagen en een badminton- en petanquetornooi.

Aankomende activiteiten:

- **Brasschaat**
  Regionaal petanquetornooi
  (donderdag 18 september)
- **Kapellen**
  Sporteldag
  (donderdag 25 september)
- **Schoten**
  Sporteldag
  (donderdag 20 november)

Vragen?

Sportdienst Brecht
sportdienst@brecht.be
03 203 22 24

DINSDAG 10 juni 2025 9.30u tot 16.00u

NIEUW HELE DAG

SPORTEL DAG

i.s.m. gemeente Wuustwezel

50-plussers

Sporthal **DE RING**
BRECHT

Sportelen
Beweeg zoals je bent.

brecht

SPORT. VLAANDEREN

WUUSTWEZEL
Ruimte om te leven

Kom in beweging op de Sporteldag!

Ben jij een 50-plusser die op zoek is naar een leuke, actieve dag vol beweging en gezelligheid? Dan is de Sporteldag precies wat je zoekt! Deze dag is speciaal ontworpen voor mensen zoals jij, die graag op hun eigen tempo willen bewegen, nieuwe activiteiten willen ontdekken en samen willen genieten met anderen.

Op de Sporteldag kies je zelf welke activiteiten je wilt doen: van ontspannende beweging tot sportieve uitdagingen. Het draait niet om prestaties, maar om plezier en het samenzijn in een ontspannen sfeer.

Voor de minder mobiele senioren is er ook een speciaal aanbod van activiteiten afgestemd op hun mogelijkheden zodat iedereen kan meedoen, ongeacht hun mobiliteit.

Schrijf je snel in en beleef een gezellige en actieve dag met anderen in jouw regio. Samen bewegen, nieuwe vrienden maken en vooral veel plezier beleven!

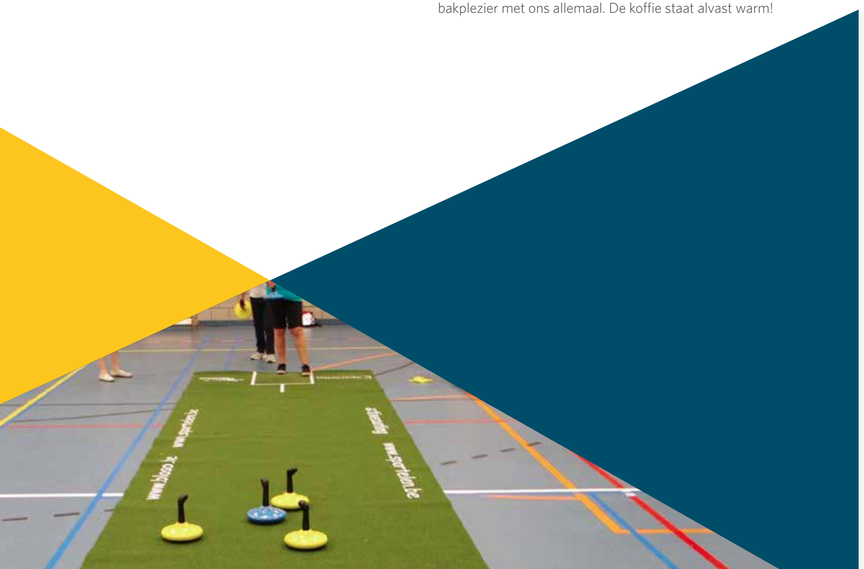
NIEUW! TAARTENWEDSTRIJD TIJDENS DE SPORTELDAG! WIE BAKT DE LEKKERSTE TAART?

De Sporteldag draait niet alleen om sporten en beweging, maar ook om samen genieten van elkaars gezelschap én van iets lekkers bij de koffie.

Heb jij nog een beproefd familierecept dat al generaties meegaat? Of tover je met gemak een cake uit de oven zoals vroeger bij de zondagse koffie? Dan nodigen we je van harte uit om mee te doen aan onze taartenwedstrijd!

Breng je zelfgebakken taart of cake mee en laat ons meegenieten van jouw ambacht. Tijdens de lunchpauze worden alle baksels met veel liefde geproefd, en aan het einde van de middag wordt de beste taart bekroond. Of het nu een luchtige biscuit is, een klassieke appeltaart of een verrassende cake – iedereen mag meedoen!

Breng de geur van vroeger mee naar de tafel, en deel je bakplezier met ons allemaal. De koffie staat alvast warm!



JIJ DOET TOCH OOK MEE?

Sportactiviteiten die een hele voor- of namiddag in beslag nemen

FIETSTOCHT
i.s.m. Okra Brecht
Onder begeleiding van Okra Brecht fiets je op een rustig tempo langs verborgen pareltjes, geniet je van de natuur, luister je naar het gezang van de vogels en laat je je onderweg verwonderen door al het moois dat Brecht te bieden heeft.
Zelf meebrengen: FIETS en GELE FLUOVEST

Sessies voormiddag: kies 2 sporten uit die jij graag wil beoefenen

BADMINTON
i.s.m. Neos Groot Brecht
Badminton is een superleuke en snelle sport waarbij je een shuttle over het net slaat met een racket. Het is de ideale manier om je energie kwijt te raken, je snelheid te testen en tegelijkertijd plezier te maken. Dus kom jezelf uitdagen en geniet van elke smash!

DARTS
Darts is een gezellige sport waarbij je pijlen op een doelwit gooit met als doel zoveel mogelijk punten te scoren. Het vereist precisie en concentratie. De perfecte mix dus van uitdaging en plezier!

LIJNDANS
i.s.m. Okra Brecht
Lijndansen is geschikt voor jeugd, volwassenen én senioren: iedereen is van harte welkom om mee te dansen! Zet je beste beentje voor en ontdek hoe deze vrolijke dansstijl je lichaam in beweging brengt. Het is superleuk en makkelijk aan te leren, plezier gegarandeerd!

FITGYM
"Rust roest" zegt een oud spreekwoord, maar er zit veel waarheid in! Blijven bewegen is dus op elke leeftijd belangrijk, en het kàn ook op elke leeftijd. Een les fitgym voor senioren bestaat uit een opwarming, gevolgd door lenigheids-, evenwichts- en spierversterkende oefeningen. Er wordt aandacht besteed aan alle spieren en gewrichten, van de nek tot vingers en enkels. Ideaal om de soepelheid van je lichaam te onderhouden!

PETANQUE
Petanque is een ontspannende sport waarbij spelers metalen ballen gooien naar een klein doelballetje, ook wel "jack" genoemd. Het is een toegankelijke sport die iedereen kan leren en waar gezelligheid vooropstaat!

KROLF
i.s.m. Neos Groot Brecht
Neos Sportos is helemaal in de ban van deze nieuwe sport en jij zal er ook snel voor vallen! Krolf, een mix van golf en croquet, speel je op een grasveld in de buitenlucht. Geniet van het zonnetje op je gezicht en een gezellige babbel terwijl je van hole naar hole wandelt. Heerlijk toch?

KUBB
i.s.m. Neos Groot Brecht
Kubb is een populair buitenspel dat zijn oorsprong vindt in Zweden. Het doel is om de houten blokken van de tegenstander omver te werpen door er houten werpstokken tegenaan te gooien. Kubb combineert de precisie van petanque, het gooien van bowling en de strategie van schaken. Een unieke mix van plezier en tactiek.

DRUMS ALIVE
Drums Alive is een leuke workout die muziek en drummen combineert op vrolijke muziek, waarbij je met drumsticks ritmes speelt en je je lichaam in beweging zet. Het helpt je om je spieren soepel te houden en je coördinatie te verbeteren terwijl je geniet van de muziek en de gezelligheid!

START2RUN
i.s.m. Jef Van Dijck
Start2Run is de ideale manier om rustig te beginnen met lopen, zelfs als je nog geen ervaring hebt. Daarom neemt Jef je mee in de wereld van Start2Run, waar je op een ontspannen manier kunt proeven van lopen en je uithoudingsvermogen stap voor stap opbouwt. Het is een geweldige kans om fit te worden, in beweging te blijven en nieuwe energie op te doen!

BOOGSCHIETEN
Boogschieten is een sport voor jong en oud, man of vrouw, groot of klein, kortom: een sport voor iedereen. Tijdens deze initiatie leer je de basistechniek en hoe je kan richten. Eens je de basis onder de knie hebt, kunnen er enkele wedstrijdjes gespeeld worden. Dus trek je boog en kom gezellig meedoen!

YOGA
Yoga is niet zweverig, ingewikkeld of alleen voor lenige mensen. Het is juist een fijne manier om in beweging te blijven, je soepeler te voelen en even tot rust te komen. Geen moeilijke houdingen of snelle passen – gewoon op je eigen tempo met aandacht voor wat wél lukt. Kom gezellig meedoen en merk zelf hoe goed het doet!

Sessies namiddag: kies 2 sporten uit die jij graag wil beoefenen

BADMINTON
i.s.m. Neos Groot Brecht
Badminton is een superleuke en snelle sport waarbij je een shuttle over het net slaat met een racket. Het is de ideale manier om je energie kwijt te raken, je snelheid te testen en tegelijkertijd plezier te maken. Dus kom jezelf uitdagen en geniet van elke smash!

DARTS
Darts is een gezellige sport waarbij je pijlen op een doelwit gooit met als doel zoveel mogelijk punten te scoren. Het vereist precisie en concentratie. De perfecte mix dus van uitdaging en plezier!

PICKLEBALL
Pickleball is een snelle, leuke en toegankelijke sport die elementen van tennis, tafeltennis en badminton combineert. Het wordt gespeeld met een paddle en een plastic bal op een klein tennisveld, wat het ideaal maakt voor spelers van alle leeftijden. Verbeter je snelheid, reflexen en coördinatie!

LIJNDANS
i.s.m. Okra Brecht
Lijndansen is geschikt voor jeugd, volwassenen én senioren: iedereen is van harte welkom om mee te dansen! Zet je beste beentje voor en ontdek hoe deze vrolijke dansstijl je lichaam in beweging brengt. Het is superleuk en makkelijk aan te leren, plezier gegarandeerd!

PETANQUE
Petanque is een ontspannende sport waarbij spelers metalen ballen gooien naar een klein doelballetje, ook wel "jack" genoemd. Het is een toegankelijke sport die iedereen kan leren en waar gezelligheid vooropstaat!

STOELYOGA
Stoelyoga is een vorm van yoga die wordt uitgevoerd terwijl je op een stoel zit of steun hebt aan een stoel waardoor het toegankelijk is voor mensen met beperkte mobiliteit. Stoelyoga helpt je om je lichaam soepel te houden, stress te verminderen en je algehele welzijn te bevorderen. Allemaal op een veilige en comfortabele manier!

ZITNETBAL
Zitnetbal is een toegankelijke en energieke sport, speciaal ontwikkeld voor de ouderensector, waarbij iedereen, ook mensen in een rolstoel, kan meedoen. Het wordt gespeeld met dezelfde basisprincipes als handbal, zoals het passen en scoren van een bal, maar je speelt zittend. Het versterkt je teamgeest, houdt je actief en zorgt voor veel plezier samen!

KROLF
i.s.m. Neos Groot Brecht
Neos Sportos is helemaal in de ban van deze nieuwe sport en jij zal er ook snel voor vallen! Krolf, een mix van golf en croquet, speel je op een grasveld in de buitenlucht. Geniet van het zonnetje op je gezicht en een gezellige babbel terwijl je van hole naar hole wandelt. Heerlijk toch?

KUBB
i.s.m. Neos Groot Brecht
Kubb is een populair buitenspel dat zijn oorsprong vindt in Zweden. Het doel is om de houten blokken van de tegenstander omver te werpen door er houten werpstokken tegenaan te gooien. Kubb combineert de precisie van petanque, het gooien van bowling en de strategie van schaken. Een unieke mix van plezier en tactiek.

DRUMS ALIVE
Drums Alive is een leuke workout die muziek en drummen combineert op vrolijke muziek, waarbij je met drumsticks ritmes speelt en je je lichaam in beweging zet. Het helpt je om je spieren soepel te houden en je coördinatie te verbeteren terwijl je geniet van de muziek en de gezelligheid!

START2RUN
i.s.m. Jef Van Dijck
Start2Run is de ideale manier om rustig te beginnen met lopen, zelfs als je nog geen ervaring hebt. Daarom neemt Jef je mee in de wereld van Start2Run, waar je op een ontspannen manier kunt proeven van lopen en je uithoudingsvermogen stap voor stap opbouwt. Het is een geweldige kans om fit te worden, in beweging te blijven en nieuwe energie op te doen!