

INSCHRIJFSTROOK

Inschrijven voor 25 september bij Sportclub Boezjeern, in Wijkcentrum De Kring of via sportclubboezjeern.be. Groepen inschrijven kan voor maximum 10 personen en enkel via de website. Je bent pas ingeschreven als je betaald hebt.

Naam:

Telefoon:

Ik schrijf in voor:

O een volledige dag - 12 euro/3 euro UiTPAS kansentariaef/gelijkgesteld

O een halve dag - 8 euro/2 euro UiTPAS kansentariaef/gelijkgesteld

Geef per dagdeel jouw drie favoriete keuzes door (nummer van 1 tot 3). Wij proberen zoveel mogelijk rekening te houden met jouw keuzes.

VOORMIDDAG	KEUZE	NAMIDDAG	KEUZE
SALSA		HOELAHOEP	
MACE		KANJAM	
MINIGOLF		JIU-JITSU	
DJEMBÉ		TAI CHI	
KLANKSCHAALRELAXATIE		WERPSPELEN	
TAFELTENNIS		ARROW TAG	
WANDELVOETBAL		VERSTERK JE LICHAAM	
DANS JE MEE?		CIRCUSTECHNIEKEN	



MOVE IT!

Meetjesland

Sportdag voor volwassenen met en zonder een kwetsbaarheid

Vrijdag 6 oktober

Sportpark Eeklo

B.L. Pussemierstraat 157

Met de steun van:



Koninklijke
minigolfclub Eeklo



PROGRAMMA

Sportclub Boezjeern organiseert op vrijdag 6 oktober 2023 een sportdag voor volwassenen met en zonder kwetsbaarheid. Een ideale gelegenheid om in een gezellige, ontspannen sfeer je favoriete sport te beoefenen of kennis te maken met nieuwe sportactiviteiten.

Dagindeling:

9u45 - 10u: welkom en inschrijven
10u - 10u10: korte inleiding + verwelkoming
10u15 - 11u15: sport 1
11u30 - 12u30: sport 2
12u30 - 13u30: pauze
13u30 - 14u30: sport 3
14u45 - 15u45: sport 4

Prijs:

12 euro volledige dag - 3 euro met UiTPAS met kansentarief/gelijkgesteld
8 euro halve dag - 2 euro met UiTPAS met kansentarief/gelijkgesteld

Keuze sporten:

Per dagdeel mag je je 3 favoriete sporten kiezen. Wij proberen zoveel mogelijk rekening te houden met jouw eerste keuzes!

Meebrengen:

Gemakkelijke kledij, een lunchpakket en een drinkfles. Water bijvullen kan in de sporthal. Voorzie nette sportschoenen voor binnen.

Meer info:

boezjeern@gmail.com - 0468 16 62 73

SPORTAANBOD

Salsa Leer de eerste dansstappen op leuke latinomuziek!

Tafeltennis We leren de kneepjes van het tafeltennis kennen.

Mace Een krachttraining die je lichamelijk prikkelt, maar mentaal tot rust brengt. Het brengt balans in je lichaam die je zowel fysiek als geestelijk kan ervaren door verbeterde stabiliteit.

Versterk je lichaam Een gezonde geest in een (sterk) lichaam. Tijdens deze sessie geeft een kinesist verschillende oefeningen (balans, rugversterkende oefeningen,..), op ieders niveau!

Circustechnieken Verbaas jezelf en leer verschillende nieuwe trucs, van bordjes draaien tot leren jongleren, het komt allemaal aan bod!

Minigolf We verkennen het minigolfterrein! Doe mee en probeer het balletje in zo weinig mogelijk slagen in zijn doel te krijgen!

Tai Chi Dit is afkomstig uit de Chinese krijgskunst en bestaat uit zachte, vloeiende bewegingen die traag uitgevoerd worden.

Djembé Leef je uit en trommel mee in het ritme!

Wandelvoetbal Voetbal op een rustigere manier want je mag niet lopen. Een uitdaging voor iedereen!

Kanjam Een laagdrempelig frisbee spel waar mikken, teamwork, inspanning en ontspanning prachtig samenkomen in één uitdagend spel.

Werpspelen Mõlkky is een Fins werpspel waarbij spelers naar 12 genummerde houten paaltjes werpen. Cornhole is een werpspel waar je stoffen zakjes gevuld met maïs in het gat van een plank probeert te gooien.

Klankschaalrelaxatie Kom tot rust, ontspan en geniet! Breng een kussen en dekentje mee.

Arrow Tag In twee groepen gaan we met plastic pijl en boog de strijd aan met elkaar.

Hoelahoep We zetten meer dan dertig spieren aan het werk, verbetert je balans en coördinatie. Het vergroot je kracht en uithoudingsvermogen.

Dans je mee? Dans alles eruit en leer nieuwe danspasjes, plezier verzekerd!

Jiu-Jitsu We leren de wereld van de Japanse zelfverdedigingskunst kennen.