



Sportdienst Waarschoot

'HET GALMT IN
WAARSCHOOT'



Sportelen voor 50+

GALM



 **Sportelen**
Beweeg zoals je bent.

Sportelen

De sportdienst is reeds 3 jaar actief bezig met het GALM-project , i.s.m. het Provinciebestuur Oost-Vlaanderen.

Wij willen lichaamsbeweging promoten bij alle Waarschootse inwoners tussen 50 en 70 jaar. Ons doel is om niet-actieve senioren vanaf 50 jaar te stimuleren om **actief te worden en dat ook te blijven** ! Je kan deelnemen aan een veelzijdig bewegingsprogramma. Het galmproject kadert ook in de Sportelcampagne van Bloso.

Wat is Sportelen?

Samen van het leven en van sport genieten, dat is Sportelen. Ben je de vijftig voorbij en heb je geen zin meer om elke week door weer en wind te gaan sporten? Om voluit te gaan en zo misschien blessures op te lopen? Je vindt het niet zo belangrijk of je de wedstrijd nu wint of verliest? Maar vind je het wél belangrijk dat je tijdens het sporten eens kunt bijkletsen met je vrienden? En dat er regelmatig tijd is om op adem te komen of een grapje te maken? Wel, dan is Sportelen voor jou gemaakt!



Sportelen is geen nieuwe activiteit, het is een mentaliteit. Het is zeker geen nieuwe sport, maar wel een nieuw begrip. Samen van het leven en van sport genieten, dat is Sportelen. Het is sporten op eigen tempo, op eigen maat. Want bij het Sportelen is ontspanning minstens even belangrijk als inspanning.

PROGRAMMA

Het nieuwe sportseizoen start op **vrijdag 9 september 2011** o.l.v. onze ervaren lesgeefster Lien D'hont.

Het programma '**BEWEEG MEER, BEWEEG BETER**' gaat elke vrijdag door van 13.45 uur tot 15 uur in de sporthal van Waarschoot. **Nieuwe leden kunnen de 1e keer gratis deelnemen.**

Deelnemen kost **25 euro voor een 10 –beurtenkaart**. De kaart wordt afgestempeld op het moment dat je aanwezig bent. Er worden verschillende sporten aangeboden waarbij rekening gehouden wordt met de behoeften en mogelijkheden van de deelnemers. De nadruk ligt op plezier beleven aan bewegen en het verbeteren van vaardigheden en fysieke fitheid. Je beweegt met leeftijdsgenoten.

Volgende sporten komen aan bod: gym, seniorobics, curve-bowl, nordic-walking, badminton, tafeltennis, lijnbal, kinnbal, netbal, tennis, tikspelen, bewegen op muziek, spelen met zachte ballen, enz ...



PROGRAMMA

DATA PROGRAMMA

Elke vrijdag vanaf 9/9/2011 ➔ 25/5/2012

De lessen gaan niet door op:

4/11 (herfstvakantie) - 11/11 (Wapenstilstand)

23/12 - 30/12 en 6/1 (kerstvakantie) 24/2 (krokusvakantie)

6/4 en 13/4 (paasvakantie) 18/5 (brugdag Hemelvaart)

DATA

INSCHRIJVINGEN

- *Wens je deel te nemen aan deze sportelactiviteit, dan kan je inschrijven in de sporthal VOOR DONDERDAG 1 SEPTEMBER. (via inschrijvingsformulier)*
- **Nieuwe leden kunnen een gratis proefles volgen.**
- **Breng je als lid een nieuw lid mee, dan kan je zelf ook 1 les gratis sportelen.**
- **Instappen in het programma is tijdens het sportseizoen op elk tijdstip mogelijk.**

INSCHRIJVINGEN



Meer inlichtingen:

Sportdienst Waarschoot

Sportstraat 3

9950 Waarschoot

Tel. 09/250 59 35

Fax 09/250 59 56

Email: sportdienst@waarschoot.be

Sportfunctionaris Joke De Prest

Sportpromotor Annick Versigghel

Lesgeefster Galm Lien D'Hont

Openingsuren sportdienst:

Maandag	9u-12u	14u-17u
Dinsdag	9u-12u	16u-18.30u
Woensdag	gesloten	14u-17u
Donderdag	9u-12u	14u-17u
Vrijdag	9u-12u	gesloten

INSCHRIJVINGSFORMULIER
SPORTELPROJECT
'BEWEEG MEER, BEWEEG BETER'



Naam:

Adres:

.....

Tel.:..... **GSM:**.....

Email:

- Ik schrijf me in voor het sportelproject 'beweeg meer, beweeg beter'. Als nieuw lid mag ik de 1e keer gratis deelnemen.
startdatum: vrijdag 9 september van 13.45u-15.00u
- Ik breng een vriend(in) mee die nog niet deelgenomen heeft aan het sportelproject 'beweeg meer, beweeg beter'.
Als geschenk mogen mijn vriend(in) en ik 1x GRATIS 'sportelen'
Naam vriend(in):

Dit formulier afgeven bij de gemeentelijke sportdienst (in de sporthal)
voor 1/9/2011

INSCHRIJVINGSFORMULIER
SPORTELPROJECT
'BEWEEG MEER, BEWEEG BETER'



Naam:

Adres:

.....

Tel.:..... **GSM:**.....

Email:

- Ik schrijf me in voor het sportelproject 'beweeg meer, beweeg beter'. Als nieuw lid mag ik de 1e keer gratis deelnemen.

startdatum: vrijdag 9 september van 13.45u-15.00u

- Ik breng een vriend(in) mee die nog niet deelgenomen heeft aan het sportelproject 'beweeg meer, beweeg beter'.

Als geschenk mogen mijn vriend(in) en ik 1x GRATIS 'sportelen'

Naam vriend(in):

**Dit formulier afgeven bij de gemeentelijke sportdienst (in de sporthal)
voor 1/9/2011**