



Herentals



Sportel week

25 - 29 september 2023

een ganse week sport- en
spelplezier voor senioren



Maandag 25/09

TaiChi/Qigong

 9.30 - 10.30 uur

 Sportcomplex
De Vossenber

 QiGong en Taiji
Vereniging
MingMen

Door een juiste ademhaling, gecombineerd met beweging in rust, optimaliseren we onze energiestroom, onze lichaamshouding en onze gedachtengang.

TaiChi/Qiqong Stoel

 10.30 - 11.30 uur

 Sportcomplex
De Vossenber

 QiGong en Taiji
Vereniging
MingMen

Heb je problemen met lang(er) rechtstaan of evenwicht, dan kan je toch genieten van de zalige, vloeiende, ronde bewegingen van taichi en Qiqong vanop een stoel.

Sportieve wandeling 10 kilometer

 13 uur

 LDC Convent2

 LDC Convent2

Stevige wandeling terwijl je geniet van de omgeving en het gezelschap.



Dinsdag 26/09

Nordic walking

 10 - 12 uur

 Parkeerterrein
Netepark

 Nordic walking
Herentals

Nordic Walking is een ideale en vlotte manier van wandelen. Dankzij wandelstokken of 'poles' worden uw gewrichten minder belast.

Jongleren met de jaren

 13.15 - 14.15 uur

 Sportcomplex
De Vossenbergh

 Locorotondo

Deze workshop is speciaal ontwikkeld voor senioren en kan zowel zittend als staand gevolgd worden. Bij deze workshop staat het plezier en de beleving van circus centraal, aangepast aan de behoeften en mogelijkheden van de deelnemer.





Dinsdag 26/09

Senioren in evenwicht



14.15 - 15.15 uur



Sportcomplex
De Vossenbergh



Locorotondo

Senioren in evenwicht is een uitdagende circusles voor senioren die goed te been zijn. We proberen de verschillende technieken uit en zoeken samen uit tot waar onze lichamen ons brengen. Verwacht je aan technieken zoals koorddansen, tonlopen, rola-bola en misschien wel een eenwieler!

Onderhoudsgymnastiek



14.15 - 15.15 uur



Sportcomplex
De Vossenbergh



Okra
St.Waldetrudis

Oefeningen voor behoud van kracht, lenigheid en evenwicht op het ritme van de muziek, afgewisseld met oefeningen op een stoel.



Woensdag 27/09

Netbal

 12.30 - 13.30 uur  Beach-terrein
Netepark  Sportloket

Leuk en gemakkelijk te leren balspel. In twee teams tegen elkaar de bal over het net gooien en proberen te scoren. Het strandgehalte maakt het nog net iets leuker.

Elektrische fietsen testritten

 13 - 16 uur  Parkeerterrein
Netepark  Norta

Kom langs en test de elektrische fietsen van Norta uit. Je hoeft jezelf niet op voorhand in te schrijven

Minigolf

 12.30 - 13.30 uur of
14.45 - 15.45 uur  Minigolfterrein
Netepark  Netepark

Ga de strijd aan met vrienden en vriendinnen! Wie kan in de minste slagen de 18 holes overwinnen.



Woensdag 27/09

Sessie fietsveiligheid



13.30 - 14.30 uur



Verkeerseducatief
centrum, naast
Netepark



Verkeerseducatief
centrum politie
Neteland

Handige tips en weetjes om veilig te blijven fietsen. Achteraf kan je je fietsvaardigheid uittesten op een parcours.

Kubb



13.30 - 14.30 uur of
14.45 - 15.45 uur



Grasveld achter
kiosk Netepark



Sportloket

Werp spel in twee teams tegen elkaar. Het doel is om alle blokken van de tegenploeg omver te gooien en nadien ook de Koning nog omver te gooien en je bent gewonnen.

Petanque



13.30 - 14.30 uur of
14.45 - 15.45 uur



Petanqueterrein
Netepark



Petanqueclub
Herentals

Leer de kneepjes van een goede worp en troef je tegenstanders af met je beste worp





Donderdag 28/09

Initiatie line-dance

 9.30 - 11 uur

 Sportcomplex
De Vossenbergh

 S-Sport

Toegankelijk voor iedereen, zowel mannen als vrouwen
vanaf 50 jaar

Jogging 8 - 10 kilometer (rustig tempo)

 10 uur

 Parkeerterrein
Sport Vlaanderen

 Jogclub Herentals

Samen al joggend genieten van de natuur

Wandeling 5 kilometer (rustig)

 10 uur

 Parkeerterrein
Sport Vlaanderen

 Jogclub Herentals

Tijdens een rustige wandeling genieten van de natuur



Donderdag 28/09

Power wandeling 5 - 8 kilometer

 13.30 uur

 Parkeerterrein
Sport Vlaanderen

 Jogclub Herentals

Een stevige wandeling met af en toe wat heuvels voor de gevorderde wandelaar

Initiatie lijndans

 13 - 14 uur

 Sportcomplex
De Vossenbergh

 Okra Sint Jan

Voor zowel beginnende als gevorderde lijndansers. Iedereen welkom





Vrijdag 29/09

Lü interactieve activiteitenmuur

 9.30 - 10.30 uur  Sport Vlaanderen  Sport Vlaanderen

De interactieve activiteitenmuur van Lü biedt je een totaal nieuwe beleving op vlak van sport en bewegen. Je krijgt allerlei opdrachten, wordt fysiek uitgedaagd, op snelheid en pienterheid getest.

Boogschieten

 9.30 - 10.30 uur  Sport Vlaanderen  Koninklijke Aloude St. Sebastiaansgilde

Eeuwenlang was boogschieten een van de belangrijkste survivalskills. Maak tijdens deze initiatie zelf kennis met de kunst van het boogschieten.

Virtueel dansen

 10.45 - 11.45 uur  Sport Vlaanderen  Sport Vlaanderen

Dans mee met de nieuwste moves en geniet van een onvergetelijke ervaring!



Vrijdag 29/09

Tafeltennis

 10.45 - 11.45 uur  Sport Vlaanderen  Sport Vlaanderen

Leer de eerste basistechnieken en spelregels en daag een tegenstander uit voor een wedstrijdje

Squash

 13 - 14 uur  Sport Vlaanderen  Sport Vlaanderen

leer de eerste basistechnieken en spelregels en ontdek deze leuke en tactisch uitdagende sport

Aquafitness

 14.30 - 15.20 uur  Netepark  Sportloket

Groepsles op muziek waarbij de weerstand van het water gebruikt wordt voor zowel spierversterkende als voor conditionele oefeningen.



Sport(el) jij ook mee?

- Alle activiteiten zijn gratis
- Bij deelname aan minimum drie activiteiten krijg je gratis koffie of thee met een lekkernij
- Bij deelname aan minimum zes activiteiten krijg je een gratis verrassing (op te halen aan de balie van het sportloket)

Inschrijven? Dat doe je zo!

Inschrijven kan je vanaf 4 september om 9 uur via www.herentals.be/sportelweek of aan de balie van het sportloket tijdens de openingsuren.



**Vragen?
Contacteer ons!**

Sportloket



014-28 52 51



sport@herentals.be



www.herentals.be



Sportcomplex De Vossenbergh
Markgravenstraat 107
2200 Herentals