

Fascinerend  
Koksijde  
Oostduinkerke

[www.koksijde.be/sportvoor60plus](http://www.koksijde.be/sportvoor60plus)

# sportdag 60+

donderdag 25 mei 2023

met gratis  
tombola



# Ben je 60+ en heb je zin in een gevarieerde dag vol beweging?

Op donderdag 25 mei 2023 verwelkomt de Sportdienst van Koksijde jou voor de zesde 60+ sportdag. Kom proeven van bekende of minder bekende sporten en/of neem deel aan een toffe workshop.

In deze brochure omschrijven we de activiteiten, op het inschrijvingsformulier op laatste pagina kan je jouw keuze meegeven.

## WAAR

Sporthal Oostduinkerke, Hazebeekstraat 11

## PRIJS

€ 10 voor de hele dag - Inclusief: 4 sportactiviteiten/workshops, broodjesmaaltijd, 2 basisconsumpties, koffie tijdens de pauzes, tombola en verzekering. Tijdens het sporten ben je verzekerd via ISB-verzekering.

## DAGVERLOOP

09.00 - 9.30 u	Verwelkoming deelnemers
09.30 - 10.30 u	Sportactiviteit of workshop
10.30 - 11.15 u	Koffiepauze
11.15 - 12.15 u	Sportactiviteit of workshop
12.15 - 13.30 u	Lunch
13.30 - 14.30 u	Sportactiviteit of workshop
14.30 - 15.15 u	Koffiepauze
15.15 - 16.15 u	Sportactiviteit of workshop
16.30 - 17.00 u	Gratis tombola

# sportdag 60+

donderdag 25 mei 2023



# Sportactiviteiten

## BADMINTON

Een leuke sport die geen leeftijdsgrenzen kent, geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Er wordt gespeeld met een racket en een shuttle (pluimpje), één tegen één of in duo's tegen elkaar.

## BASKET

De alom gekende balsport afkomstig uit de VS. Men probeert tot scoren te komen in de basketring door middel van een shot. Basketbal wordt in teams van 5 gespeeld. Dit maakt er een leuke teamsport van.

## BBB MET GYMNASIEKBAL OF ELASTIBAND

BBB pakt de 3 belangrijkste B's van je lichaam aan, namelijk Buik, Benen en Billen! In slechts een uur tijd train je onder begeleiding al deze 'probleem gebieden'. Door de ideale combinatie van cardio- en krachttraining verbrandt je veel calorieën, en werk je tegelijkertijd aan het strakker maken van je lichaam! Dit alles doen we met een gmnastiekbal OF elastiband.

## BODYPUMP

Bodypump is een spierverstevigende, functionele work-out en een snelle manier om in vorm te geraken, sterker te worden en vet te verbranden. Alle belangrijke spiergroepen worden onder handen genomen. Door vele herhalingen met relatief lichte gewichten, ga je er niet uitzien als een bodybuilder, maar wordt je lichaam wel snel strakker. Bodypump is geschikt voor iedereen. Door de geweldige muziek en aanmoedigingen van een instructeur haal je het maximale uit jezelf.

## BODY BALANCE

Relaxerend balanceren op schitterende zaligmakende muziek. Een cocktail van Yoga, Tai Chi en Pilates, om helemaal rustig van te worden.

## BOOGSCHieten

Onder begeleiding leer je omgaan met pijl en boog en krijg je de kunst van het boogschieten onder de knie.

## CONDITIEGYMNASTIEK

Een sportuurtje ideaal om je conditie op te bouwen of te verbeteren. Zowel conditie, kracht, lenigheid als evenwicht komen aan bod. Interesse in meer? Deze conditiegymles gaat ook iedere vrijdagmorgen door in de sporthal van Koksijde. Van 9u30-10u30 & 10u30-11u30. Meer info bij de lesgever ter plaatse.

## CURLING

Een precisiesport te vergelijken met petanque, maar er wordt gespeeld met curlingschijven op een 10m lang tapijt. Bereid je voor op een tactisch spel dat spannend blijft tot de laatste minuut!

## EASY FITNESS

Tijdens dit circuit komt iedere spiergroep aan bod. Iedere deelnemer kan dit op eigen niveau uitvoeren. Een workout voor het ganse lichaam.

## EASY YOGA

Deze yogales geeft aandacht aan alle aspecten van yoga. Door deze les leer je fysiek en geestelijk volledig te ontspannen.

## FIETSEN

Ben je een fanatieke fietser? Maak in groep een mooie fietstocht van ongeveer 35 km, aan een fietstempo van 14 km/uur, met een gezellige terraspaauze onderweg (met gratis basisconsumptie). Gelieve je eigen fiets mee te brengen. Bij slecht weer wordt een alternatief voorzien in de sporthal. (Opgelet: deze fietstocht telt voor 2 activiteiten en duurt een hele namiddag).

## GOLF

Onder leiding van een pro-golfer krijg je een initiatie golf op de driving range van Golf Ter Hille. Het ideale moment om eens te proeven van de befaamde golfsport.

## GROEPSFITNESS 60+

I.s.m. The Wave 2.0 kan er onder professionele begeleiding vrij in de fitnesszaal gesport worden. Het ideale moment om kennis te maken met de fitness en zijn toestellen.

## KANJAM

Het spel Kanjam bestaat uit een frisbee en twee tonnen die gebruikt worden als doel. Met de frisbee probeer je punten te scoren door die in de ton te smijten. Dit laagdrempelig spel is voor iedereen toegankelijk.

## KUBB

KUBB is afkomstig uit Zweden en is een oud Vikingspel zijn. Deze laagdrempelige sport is voor iedereen toegankelijk. Met houten stokken probeer je de blokken van de tegenstander omver te smijten. Wie eerst de koning kan omver smijten wint het spelletje!

## LIJNDANS

Een dansvorm op countrymuziek waarbij in rijen gedanst wordt. Deze dans is zeer leuk voor zowel mannen als vrouwen.

## LOW BODY IMPACT

Een low impact workout zijn vooral oefeningen waarbij er altijd minstens 1 voet op de grond blijft als je de oefening uitvoert. Deze gieten we meestal in een vaste structuur: opwarming, 2 tabata's, 1 on the song, een WOD en een finisher. Daarna volgt natuurlijk een goede stretch.

## NORDIC WALKING

Wandelen met aangepaste skistokken waardoor je het hele lichaam gebruikt. Tussen het wandelen door is er tijd voor een gezellige terraspaauze (met gratis basisconsumptie). Bij slecht weer wordt een alternatief voorzien in de sporthal. (Opgelet: deze wandeltocht telt voor 2 activiteiten en duurt een hele namiddag).

## ORIENTATIELOOP

Oriëntatieloop is een loop-/wandelsport waarbij door kaartlezen zo snel mogelijk een omloop wordt afgelegd. Een omloop is een af te leggen route op de kaart die in de zaal door kegels zijn afgezet.

## PETANQUE TORNOOI

Het spel 'Jeu de boules', waar men metalen ballen zo dicht mogelijk bij een mikballetje gooit. Plezier verzekerd! Er wordt gespeeld in teams van 3 (je kunt niet in ploeg inschrijven). Gelieve je eigen petanque ballen mee te brengen (als je er geen hebt kun je een set aan de sportdienst vragen). (Opgelet: dit petanque tornooi telt voor 2 activiteiten en duurt een hele namiddag.)

## PICKLEBALL

Een mengeling van tennis, pingpong en badminton is op dit moment de snelst groeiende sport in Amerika. En ook bij ons beginnen steeds meer sportievelingen te 'pickelen'. Pickleball wordt gespeeld met een zogenaamde 'paddle' en een 'wifflebal' en wordt meestal twee tegen twee gespeeld.

## PILATES

Een trainingmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest centraal staan. Het hele lichaam komt aan bod, met heel veel aandacht voor de rompstabiliteit.

## SCHERMEN

Schermen is een sport waarbij je beiden eenzelfde soort wapen in je hand hebt en probeert een punt te scoren door op de juiste manier de ander te raken.

## SPINNING

Bij spinning ervaar je het plezier van indoor fietsen in groep, op oppeppende muziek, onder professionele begeleiding. Elk volgens eigen kunnen en willen, waardoor je op een verantwoorde manier je (fiets)uithouding kan verbeteren.

## SWISSJUMP

Een fitnessvorm waarbij je oefeningen doet op een kleine trampoline. Een les vol actie en energie die je op een aangename, plezierige wijze doet zweten op muziek.

## TAFELTENNIS

Tafeltennis of pingpong is een sport waarbij twee of vier spelers een licht en hol balletje met een batje heen en weer slaan over een tafel met een net in het midden. Het doel van dit spel is de bal over het net te slaan op de tafelhelft van de tegenstander, op zo'n manier dat deze de bal niet correct of helemaal niet kan terugslaan.

## TAI CHI

Met rustige bewegingen verbeter je je coördinatie, ademhaling, spierkracht en evenwicht. Een zeer toegankelijke sport om even tot rust te komen.

## VOLKSSPELEN

Traditionele spelen zoals, krulbol, puddebak, sjoelbak, ... leer deze spelen kennen en leef je uit zoals in de 'goede oude tijd'.



## WACKITBALL & SPIKEBALL

Wackitball is een racket sport. In het midden van een cirkelvormig terrein staat een ton, die al centrale speelveld wordt gezien. Met een racket speel je de bal heen en weer. Dit moet via de bovenzijde van de ton en binnen de cirkel gedaan worden. Deze laagdrempelige racketsport verbetert het 3-dimensionele inzicht en de racketvaardigheid. Spikeball is een snelle balsport. Het spel wordt 2 tegen 2 gespeeld, met een rond net tussen beide teams. Net als bij volleybal/netbal mag elk team de bal maximaal drie keer raken alvorens hij weer op het net terecht moet komen. Een belangrijke regel is verder dat er geen grenzen gelden voor de spelers, ze mogen zich overal naartoe verplaatsen.

## YIN YOGA

De houdingen die je bij deze vorm van yoga aanneemt zijn vooral gericht op het versterken en het versoepelen van bindweefsel en gewrichten. Ze rekken dieperliggende spieren en maken het bekkengebied los. In eerste instantie zijn de houdingen bedoeld om langer in de Lotushouding te kunnen blijven mediteren, maar het is vooral fijne lichaamsbeweging voor wie een zittend beroep heeft.

## ZUMBA

Op zuiderse dansritmes kun je je fitheid en conditie verbeteren en tegelijk genieten van de typische Zumba-party sfeer. Plezier verzekerd!





# Workshops

**Actieve infosessies waarbij een specialist je tal van interessante weetjes, tips & tricks voor een veilig en gezond dagelijks leven aanbiedt.**

**Keuze uit:**

## GEZOND ONTBIJTEN

We starten met een introductie over het belang van tussendoortjes en wat het belang is van je honger- en verzadigingsgevoel. Er worden tips gegeven hoe je voedzame tussendoortjes kunt kiezen en wat het verschil is tussen fysieke en mentale honger. Daarna maken we enkele tussendoortje die nadien geproefd worden.

## GEZOND APERITIEVEN

We starten met een introductie van een 30-tal minuten. Er wordt tijdens deze introductie vooral uitleg gegeven over de verschillende alcoholische dranken en hoe de meest evenwichtige keuze kunt maken. Vervolgens zijn de hapjes aan de beurt. Daarna worden er tips gegeven hoe je ten volle van de feestdagen kan genieten zonder schuldgevoel en feestkilo's. Daarna worden er 8 verschillende gerechtjes gemaakt. 2 dranken en 6 hapjes. Tot slot worden ze geproefd in hapjesvorm.





**Fascinerend  
Koksijde  
Oostduinkerke**

## **Sportdienst Koksijde**

Hazebeekstraat 11  
8670 Oostduinkerke  
058 53 20 01  
sportdienst@koksijde.be

Open van maandag - vrijdag:  
9.00 - 12.00 uur en 13.30 - 16.00 uur

Schepen van sport; Dirk Dawyndt

**[www.koksijde.be/sportvoor60plus](http://www.koksijde.be/sportvoor60plus)**



# Inschrijvingsformulier // deel 1

Bezorg dit inschrijvingsformulier en het inschrijvingsgeld (€ 10) uiterlijk op 22 mei 2023 aan de sportdienst, Hazebeekstraat 11, 8670 Oostduinkerke of schrijf je in per mail: sportdienst@koksijde.be met vermelding van jouw gekozen sporten (zie zommezijde).

VOORNAAM+NAAM .....

ADRES .....

GEMEENTE .....

GESLACHT  man  vrouw (bolletje aanvinken)

GEBOORTEDATUM .....

TELEFOON/GSM .....

E-MAIL .....

- Ik verklaar in goede gezondheid te zijn en ben voldoende fit om aan deze sportdag deel te nemen. (bolletje aanvinken)
- Elke deelnemer geeft door zijn/haar deelname aan de sportdag de toestemming aan het gemeentebestuur van Koksijde om foto- en filmopnames van de sportdag te gebruiken in haar communicatiekanalen.



# Inschrijvingsformulier // deel 2

Gelieve per uur 1 sport aan te kruisen.

Opgelet: bij sommige sporten is er een maximum aantal toegelaten deelnemers. Maak dus snel je keuze!

U bent niet verplicht om 4 sessies mee te volgen.

IK KIES DEZE SPORTACTIVITEITEN:



9:30 - 10:30 uur	11:15 - 12:15 uur	13:30 - 14:30 uur	15:15 - 16:15 uur
<input type="radio"/> GEZOND ONTBIJTEN	<input type="radio"/> GEZOND APERITIEVEN	<input type="radio"/> VOLKSSPELEN	<input type="radio"/> VOLKSSPELEN
<input type="radio"/> GOLF	<input type="radio"/> GOLF	<input type="radio"/> GOLF	<input type="radio"/> GOLF
<input type="radio"/> ZUMBA	<input type="radio"/> BODYPUMP	<input type="radio"/> SWISSJUMP	<input type="radio"/> EASY FITNESS
<input type="radio"/> PILATES	<input type="radio"/> BODY BALANCE	<input type="radio"/> EASY YOGA	<input type="radio"/> YIN YOGA
<input type="radio"/> NORDIC WALKING*		<input type="radio"/> FIETSEN*	
<input type="radio"/> KUBB	<input type="radio"/> TAI CHI	<input type="radio"/> PETANQUE TORNOOI*	
<input type="radio"/> BBB MET ELASTIBAND	<input type="radio"/> CONDITIE-GYMNASTIEK	<input type="radio"/> LOW BODY IMPACT	<input type="radio"/> LIJNDANS
<input type="radio"/> TAFELTENNIS	<input type="radio"/> BBB MET GYMNASTIEKBAL	<input type="radio"/> PICKLEBALL	<input type="radio"/> PICKLEBALL
<input type="radio"/> CURLING	<input type="radio"/> BADMINTON	<input type="radio"/> SCHERMEN	<input type="radio"/> ORIËNTATIELOOP
<input type="radio"/> BOOGSCHieten	<input type="radio"/> WACKITBALL + SPIKEBALL	<input type="radio"/> KANJAM	<input type="radio"/> BASKET
<input type="radio"/> FITNESS	<input type="radio"/> SPINNING	<input type="radio"/> FITNESS	<input type="radio"/> SPINNING

*\*Deze sporten lopen over heel de voormiddag of namiddag.*