
 **sportakkoord**
van Uithoorn



 **sportakkoord**
van Uithoorn



SPECIAAL VOOR 60 PLUSERS

INTRODUCTIEWEEK SPORT EN SPEL

20 - 24 SEPTEMBER 2021

GRATIS KENNISMAKINGSLESSEN
BIJ LOKALE SPORTVERENIGINGEN
IN UITHOORN EN DE KWAKEL

Geef je nu op voor een of
meerdere lessen

KIES EN RESERVEER VOOR EEN OF MEERDERE KENNISMAKINGSLESSEN

DE CLINICS ZIJN GRATIS EN VERPLICHTEN JE TOT NIETS.

RESERVERING PER EMAIL GEWENST.

Aerobics	Aerobics waaraan de fitte 60-Plusser nog makkelijk kan meedoen. Onder leiding van een gediplomeerd instructrice geeft de afdeling D.A.G (Dance Aerobics Gymnastiek) van KDO diverse vormen van sport.	Maandag 20 september 2021 9:30 - 10:30 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel aerobics@kdo.nl
Roeien	Kennismaking met het allereerste beginsel van de roeisport: instappen en uitstappen en roeien met een 'riem' (geen spaan).	Dinsdag 21 september 2021 10:00 - 12:00 uur	Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter voorzitter@mdr.nu
Jeu De Boules	Jeu de boules/petanque basis spelregels en basis technieken.	Dinsdag 21 september '21 14:00 - 16:00 uur Donderdag 23 september '21 14:00 - 16:00 uur	Boule Union Thamen - De Kwakel info@buthamen.nl
Senior-Fit	Combinatie van gymnastiek, conditietraining, spierversterking en ontspanning.	Woensdag 22-9-21 09:00 - 10:30 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel aerobics@kdo.nl
Yoga	Focus op beweging, ademhaling, flexibiliteit, mobiliteit en spierkrachttraining.	Woensdag 22-9-21 10:30 - 12:00 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel aerobics@kdo.nl
Wandelen	Wandelen is goed voor je hart, verlaagt je bloeddruk, je slechte cholesterol en vermindert het risico op een beroerte. Door te wandelen verminder je ook het risico op bepaalde chronische ziektes. Wandelen verbetert je humeur. Kom dat ervaren op woensdagochtend bij AKU. Wij staan om 10.00 uur klaar om u te ontvangen.	Woensdag 22 september 2021 10:00 - 12:00 uur	Atletiek Klub Uithoorn (AKU) vriesdefam@gmail.com
Fitbiking 55+	Een recreatieve sportvorm voor het verkrijgen en behouden van fitheid, fietsvaardigheid, evenwicht, valpreventie, op- en afstappen onder leiding van een ervaren wielrenner. Na afloop koffie en evaluatie.	Donderdag 23 september 2021 10:00 - 12:00 uur	Uithoornse Wieler Trainings Club (UWTC) trudieplomp@gmail.com
Volleybal	Kennismaking met recreatief volleyballen in een ontspannen sfeer.	Donderdag 23 september 2021 15:00 - 17:30 uur	Uithoornse Volleybalvereniging S.A.S.'70 in Luchthof De Scheg I.tuinenburg@hotmail.com
Fit+	Oefeningen op muziek speciaal voor de wat oudere deelnemers.	Donderdag 23 september 2021 16:15 - 17:15 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel aerobics@kdo.nl
Pilates	Oefeningen gericht op het verbeteren van de lichaamshouding, bewegingstechniek en de ademhaling.	Donderdag 23 september 2021 19:00 - 20:00 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel aerobics@kdo.nl
Arrangement Fietsen/ Wandelen/ Jeu de Boules	<i>Een speciaal aangekleed activiteit om ouderen een dag lang samen te brengen bij drie verschillende sporten fietsen, wandelen en jeu-de-boules inclusief een gezamenlijke lunch. De cursus is gratis. Lunch € 10,00 p/p.</i>	Donderdag 23 september 2021 10:00 - 16:00 uur	UWTC / AKU / Boule Union Thamen trudieplomp@gmail.com