

Squash

Domein	Sport & Beweging
Omschrijving	Op dit uur kan er squash worden gespeeld op elk niveau. Het goed kunnen spelen is absoluut geen vereiste, maar het graag doen is al meer dan voldoende.
Doelstelling	Actief en zinvol bezig zijn Plezier beleving Sociale contacten leggen Een vaardigheid aanleren of verfijnen Verbeteren van de fysieke fitheid en gezonde levensstijl
Methodiek	We hebben een halve sporthal ter beschikking voor squash. We spelen volgens de aangepaste zaal en regels van de avondsport, deze heel vergelijkbaar zijn met het echte squash. Spelplezier staat centraal!
Doelgroep	Iedereen die graag squash of racketsporten speelt, onafhankelijk van het spelniveau of leeftijd! Iedereen die op zoek is naar een sportieve uitlaatklep of bezigheid.
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u30 tot 14u45
Locatie	Gebouw 6 – Grote Sporthal – Zaal 1
Praktisch	Sportieve kledij -en schoeisel is aangenaam en wenselijk. Als u dit niet heeft bent u ook welkom in andere kledij en schoenen ZONDER HAKKEN.
Therapeut	

Voetbal

Domein	Sport & Bewegen
Omschrijving	Op dit uur kan er voetbal worden gespeeld op elk niveau. Het goed kunnen spelen is absoluut geen vereiste, maar het graag doen is al meer dan voldoende.
Doelstelling	Actief en zinvol bezig zijn Plezier beleving Sociale contacten leggen Een vaardigheid aanleren of verfijnen Verbeteren van de fysieke fitheid en gezonde levensstijl
Methodiek	We starten telkens met een opwarming door rustig naar elkaar te passen om onze spieren los te maken. Er kan ook even losgelopen worden. Daarna kan er een wedstrijd worden gespeeld. De wedstrijd zal in een halve zaal plaatsvinden over de lengte. We spelen zonder doelman indien we kiezen om kleine doelen te maken, in overleg kan er ook met doelman gespeeld worden.
Doelgroep	Iedereen die graag voetbal speelt, onafhankelijk van het spelniveau of leeftijd! Iedereen die op zoek is naar een sportieve uitlaatklep of bezigheid.
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 15u – 16u15
Locatie	Gebouw 6 – Sporthal 2 (indien goed weer en met onderling overleg kan er buiten gespeeld worden)
Praktisch	Sportieve kledij -en schoeisel is aangenaam en wenselijk. Als u dit niet heeft bent u ook welkom in andere kledij en schoenen ZONDER HAKKEN.
Therapeut	

Tafeltennis

Domein	Sport en beweging
Omschrijving	Op dit uur kan er tafeltennis gespeeld worden op elk niveau. Het goed kunnen spelen is geen vereiste, maar het graag doen is al meer dan voldoende.
Doelstelling	Actief en zinvol bezig zijn Plezier beleving Sociale contacten leggen Een vaardigheid aanleren of verfijnen Verbeteren van de fysieke fitheid en gezonde levensstijl
Methodiek	We starten telkens met een opwarming door rustig naar elkaar te spelen. Daarna kan er naar keuze worden verder gespeeld. Voor de mensen die graag op een competitieve manier willen spelen kunnen er wedstrijdjes georganiseerd worden. Anderen die het liever recreatief houden, kunnen vrij spelen.
Doelgroep	Iedereen die graag wil tafeltennissen, onafhankelijk van het spelniveau of leeftijd.
Aantal deelnemers	Max. 8 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u30 – 14u45
Locatie	Gebouw 6 – sporthal 2
Praktisch	Sportieve kledij en schoeisel is aan te raden.
Therapeut	

Badminton

Domein	Sport & beweging
Omschrijving	Op dit uur kan er badminton worden gespeeld op elk niveau. Het goed kunnen spelen is absoluut geen vereiste, maar het graag doen is al meer dan voldoende.
Doelstelling	- actief en zinvol bezig zijn - plezier beleving - sociale contacten leggen - een vaardigheid aanleren of verfijnen - verbeteren van de fysieke fitheid en gezonde levensstijl
Methodiek	We starten telkens met een opwarming door rustig naar elkaar te spelen om onze spieren los te maken. Daarna kan er naar keuze worden verder gespeeld. Voor de mensen die graag op een competitieve manier willen spelen kunnen er wedstrijdjjes georganiseerd worden. Anderen die het liever rustig en recreatief houden kunnen na de opwarming gewoon verder spelen zonder enige druk of verplichting.
Doelgroep	Iedereen die graag badminton speelt, onafhankelijk van het spelniveau of leeftijd! Iedereen die op zoek is naar een sportieve uitlaatklep of bezigheid.
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 15u00 – 16u15
Locatie	Gebouw 6 – Sporthal 1
Praktisch	Sportieve kledij -en schoeisel is aangenaam en wenselijk. Als u dit niet heeft bent u ook welkom in andere kledij en schoenen ZONDER HAKKEN.
Therapeut	

Fitness

Domein	Sport & beweging
Omschrijving	In geëigende fitness-accommodatie aan conditie werken.
Doelstelling	Op een gezonde manier de conditie onderhouden of verbeteren.
Methodiek	In een motiverende groepssessie werkt ieder op individuele basis aan zijn fitnessprogramma.
Doelgroep	Voor al wie aan zijn conditie wil werken.
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Dinsdag en donderdag van: • 13u15 tot 14u30 • 15u tot 16u15
Locatie	Gebouw 6 - Fitness lokaal
Praktisch	Sportieve kledij
Therapeut	

Ik volg 2 keer per week fitness. Het is voor mij een echte opkikker als je een mindere dag hebt. De sfeer is zeer aangenaam en gemoedelijk. Iedereen is rustig op zichzelf bezig. Je kan tijdens dit moment de focus eens op iets anders leggen , op het fysieke.

Wat ik ook heel goed vind is dat het zo laagdrempelig is.



Ik volg 2 keer per week fitness. Soms is het moeilijk om de stap te zetten naar de fitnesszaal maar eenmaal ik bezig ben, ben ik blij dat ik vertrokken ben.

Voor mij is het de beste medicatie die er is.

Alles wordt goed uitgelegd en je kan op je eigen tempo je ding doen.