

Beweegaanbod Vief Sportief 2025

In de voormiddag en de namiddag worden er verschillende wandelingen georganiseerd. Er zijn wandelingen van 2 à 3 kilometer, 4 à 5 kilometer en 7 à 8 kilometer, zodat er voor iedereen een geschikte afstand is. Je kan op de dag zelf kiezen welke wandeling je wilt maken.

Daarnaast kan je genieten van doorlopende sportsessies. Deze activiteiten kan je op je eigen tempo ontdekken. Deze zijn Pickleball, boogschieten, volksspelen, VR (virtual reality) en darts:

- **Boogschieten:** Boogschieten is een sport voor jong en oud, man of vrouw, groot of klein, kortom: een sport voor iedereen. Tijdens deze initiatie leer je de basistechniek en hoe je kan richten.
- **Volksspelen**
- **VR:** We begeleiden je bij deze ontdekkingsstocht waarbij je je in een andere wereld waant. Geniet van deze ervaring, want in de virtuele wereld is alles mogelijk!
- **Darts**
- **Pickleball:** Een toegankelijke mix van badminton, pingpong en tennis, zo laat pickleball zich het best omschrijven. Het wordt gespeeld met een racket en een geperforeerde plastic bal.
- **Wandelingen:** er worden 3 afstanden uitgepijld vanuit het sportcentrum, nl. 2 à 3 km (rolstoeltoegankelijk) , 4 à 5 km en 7 à 8 km. Bij de langste wandeling wordt er een tussenstop voorzien.

Voor de volgende activiteiten is het aantal plaatsen beperkt. Indien je graag een van deze sessies volgt, moet je deze keuze bij de inschrijving doorgeven:

- **Fit in de beweegtuin:** Heb je in je gemeente een beweegtuin, maar je weet niet hoe je eraan moet beginnen? De beweegtuincoach zet jullie graag op weg. Je krijgt uitleg over alle toestellen en welke oefeningen geschikt zijn om te doen. Daarna wordt er effectief ook op alle toestellen geoefend.
- **Kubb:** Viking kubb is een werpspel met houten blokken en stokken. Het doel is om de tegenstander uit te schakelen om daarna als eerste de koning omver te werpen. Het spel kan kort omschreven worden als een combinatie van bowling, petanque en schaken.

- **Rugscholing:** Na een korte inleiding over hoe de rug in elkaar zit en functioneert, richten we ons op praktische tips aan de hand van een activiteitenparcours. Aan de hand van oefeningen leer je nadenken over je bewegingen en krijg je praktische tips die in het dagelijkse leven of op professioneel vlak bruikbaar zijn. Je leert het verschil aanvoelen tussen correct en foutief bewegen en hoe je je spiercorset kunt verstevigen om overbelastingen te vermijden. Kortom, een praktijkgerichte sessie .
- **Fitgym:** Een les fitgym bestaat uit een opwarming, gevolgd door lenigheids-, evenwichts- en spierversterkende oefeningen. Er wordt aandacht besteed aan alle spieren en gewrichten, van de nek tot vingers en enkels. Ideaal om de soepelheid van je lichaam te onderhouden!

Deelnemers hebben geen specifieke conditie nodig, iedereen werkt mee naar eigen kunnen. De oefeningen worden aangepast aan de mogelijkheden van de groep, gemengde groepen kunnen ook. Een uurtje fitgym geeft zowel fysiek als mentaal een boost! Mogelijkheid om alle oefeningen op een stoel uit te voeren.

- **Drums Alive:** Drums Alive is een groepsfitnessactiviteit waarbij deelnemers op ritmische muziek met drumstokken op fitballen slaan. Deze sessie combineert cardio, ritmische beweging en plezier, en biedt een dynamische en energieke ervaring die zowel het lichaam als de geest stimuleert
- **Fitbal:** Oefeningen doen op en met een fitbal zorgt naast spiertraining ook voor wat extra training van je stabiliteit, balans en coördinatie.
- **Pickleball:** Een toegankelijke mix van badminton, pingpong en tennis, zo laat pickleball zich het best omschrijven. Het wordt gespeeld met een racket en een geperforeerde plastic bal.