



Schiermonnikoger sportweek van 19 tot en met 24 september

Van maandag 19 tot en met zaterdag 24 september is de Schiermonnikoger Sportweek. Tijdens de sportweek willen we zoveel mogelijk inwoners inspireren en enthousiasmeren om te gaan sporten. De verschillende sportclubs en sportaanbieders op ons eiland bieden deze week gratis sport- en bewegingsactiviteiten aan. Jong en oud kan kennismaken met de verschillende onderdelen in het programma. De Schiermonnikoger Sportweek sluit aan bij de nationale sportweek van het NOC*NSF.

Start van de sportweek

Op maandag 19 september om 10.00 uur is de opening van de sportweek op het veldje bij De 4 Dames aan de Langestreek. Deze ochtend kunt u onder het genot van een hapje en een drankje jeu de boulen, kubben en airbadmintonnen

U komt toch ook gezellig mee doen? Meedoen is gratis en opgeven is (behalve voor aquales) niet nodig!

Schema

	Maandag 19 september	Dinsdag 20 september	Woensdag 21 sept	Donderdag 22 sept.	Vrijdag 23 sept.	Zaterdag 24 sept.
Ochtend	START Tijd: 10.00-12.00 uur Spelletjes + hapjes	Surfclub Tijd: 10.00-17.00 uur Diverse activiteiten op het strand	Optisport Tijd: 11.00-12.00 uur Circuittraining 60+	Wandelclub Tijd: 10.00-11.00 uur Wandelen	Turnlust Tijd: 10.00-11.00 uur Seniorengym	Hinneleup Tijd: 9.30-12.00 uur Clinic + Toss
Middag	Hinneleup Tijd: 15.30 tot 17.00 uur Spelvariant kinderen		Vv de Monnik Tijd: 13.30-15.30 uur Spelvariant kinderen	Surfclub (optioneel*) Tijd: 10.00-17 uur Diverse activiteiten op het strand	Optisport Tijd: 13:00 – 14:30 Aquales Vitamaris	
Avond	Turnlust Tijd: 19.30-21.00 uur Volleybal	Turnlust Tijd: 20.00-22.00 uur Badminton	Optisport Tijd: 19.00-21.00 uur Circuittraining 18+	Vv de Monnik Tijd: 19.00-20.00 uur Walking football + training	Tafeltennis Tijd: 20.00-21.00 uur Tafeltennis	Lytje Willem Tijd: 19.00-21.00 uur Disco zwemmen

Sportvereniging Turnlust

Volleybal

Op zoek naar een leuke balsport? Dan is volleybal iets voor jou! Volleybal is een onwijs gave sport, die je al vanaf jonge leeftijd kan doen. We beginnen met een warming-up in spelvorm. Daarna gaan we in op de techniek van het volleyballen, doen we verschillende kleine wedstrijdjes onderling en sluiten we af met een mooi potje volleybal. Wil jij ook graag volleyballen? Train dan mee of kom eens kijken.

<i>Dag:</i>	<i>Maandag 19 september</i>
<i>Tijd:</i>	<i>van 19.30 tot 21.00 uur</i>
<i>Waar:</i>	<i>Gymzaal, Gasaustraat 26</i>
<i>Leeftijd:</i>	<i>14+</i>

Badminton

Badminton is de snelste racketsport ter wereld en is leuk, gezellig en gezond is voor alle leeftijden! Het is een zeer technische sport en daagt jou als sporter uit. Lijkt het je leuk om eens te ervaren of badminton iets voor jou is? Tijdens onze vaste speelavond op dinsdagavond halen we wat extra badmintonrackets tevoorschijn. Je kunt dan meedoen, maar kijken mag uiteraard ook. Tijdens deze training leer je de basishouding, het voetenwerk en hoe je het racket vasthoudt en je gaat aan de slag met verschillende badmintonslagen. Ook de spelregels komen aan bod. Als je wilt meedoen, dan graag wel gymschoenen meenemen.

<i>Dag:</i>	<i>Dinsdag 20 september</i>
<i>Tijd:</i>	<i>van 20.00 tot 22.00 uur</i>
<i>Waar:</i>	<i>Gymzaal, Gasaustraat 26</i>
<i>Leeftijd:</i>	<i>18+</i>

Senioren-gymnastiek

Sporten is goed voor lichaam en geest. Blijven bewegen of starten met bewegen, is goed voor mensen van alle leeftijden maar voor senioren in het bijzonder. Door senioren-gymnastiek te volgen blijf je in beweging, wordt je fitter soepeler en ook sterker. Uiteindelijk gaat ook de conditie vooruit. Bewegen met anderen in een groep is leuk en gezellig. Ook meedoen aan senioren-gymnastiek onder leiding van Annet van der Meulen? Kom dan gezellig langs. Graag gymschoenen meenemen.

<i>Dag:</i>	<i>Vrijdag 23 september</i>
<i>Tijd:</i>	<i>van 10.00 tot 11.00 uur</i>
<i>Waar:</i>	<i>Gymzaal, Gasaustraat 26</i>
<i>Leeftijd:</i>	<i>Volwassenen/senioren</i>

VV de Monnik

Voetbal parcours

Op woensdagmiddag 21 september is het voetbalveld van VV de Monnik omgetoverd tot een spellenparcours. Deze gezellige en sportieve voetbalmiddag is onder leiding van Jan Bert Arends. Er zullen diverse voetballspellen beoefend worden. Wie weet de meeste punten te scoren op het voetbaldartbord? En wie lukt het om de voetbal in zo min mogelijk schoten in de hule te krijgen?

<i>Dag:</i>	<i>Woensdag 21 september</i>
<i>Tijd:</i>	<i>van 13.30 tot 15.30 uur</i>
<i>Waar:</i>	<i>VV De Monnik, Duinpad 3</i>
<i>Leeftijd:</i>	<i>Van 4 tot 16 jaar</i>

Walking football

Heeft u wel eens gehoord van Walking football? Walking football wordt als nieuwe sport g bij VV de Monnik. De basisprincipes van waling football zijn: voetbal hoeft niet snel te gaan om mooi te zijn, je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om te leren. Van Walking Football kun je een leven lang blijven genieten en bovendien kun je bewijzen dat je je voetbalstreken nog niet bent verleerd.

Aansluitend vindt de training van De Monnik 1 plaats. Tijdens deze training mogen geïnteresseerde ook komen kijken en meedoen.

<i>Dag:</i>	<i>Donderdag 22 september</i>
<i>Tijd:</i>	<i>van 19.00 tot 20.00 uur</i>
<i>Waar:</i>	<i>VV De Monnik. Duinpad 3</i>
<i>Leeftijd:</i>	<i>40+</i>

Surfclub en Reactief

Kiten

Willen jullie kennismaken met kitesurfen? Dan is dit je kans. De eerste kennismaking met kiten is altijd eerst op het strand en niet gelijk op het water. Tijdens deze les leer je de theorie, de werking van de kite en bar en ga je voor het eerst de kite besturen. Je zult de kracht en plezier van het kiten ervaren en hopelijk geeft dat de prikkel om je verder in deze sport te ontwikkelen.

Dag:	<i>dinsdag 20 september (bij slecht weer uitwijk naar donderdag 22 september)</i>
Tijd:	<i>van 10:00 tot 17:00 uur</i>
Waar:	<i>Strandopgang Westerhofpad</i>
Leeftijd:	<i>12+</i>

Tennisvereniging De Hinneleup

Spel varianten tennis

Tennissen kun je altijd en overal en iedereen kan meedoen. Er zijn twee blokken met spelvarianten die in het teken staan van tennis. Tijdens deze activiteiten gaat het vooral om kennismaken met tennis en plezier maken met vrienden. Kom jij ook tennissen met je vriendinnetjes/vriendjes? *Let op: Graag meenemen sportschoen met lichte zool (geen zwart). Rackets zijn aanwezig*

Dag:	<i>Maandag 19 september</i>
Tijd:	<i>van 15.30 tot 16.15 uur</i>
Waar:	<i>Tennisvereniging De Hinneleup, Duinpad 2</i>
Leeftijd:	<i>Van 7 tot 11 jaar</i>

Dag:	<i>Maandag 19 september</i>
Tijd:	<i>van 16.15 tot 17.00 uur</i>
Waar:	<i>Tennisvereniging De Hinneleup, Duinpad 2</i>
Leeftijd:	<i>Van 12 tot 17 jaar</i>

Tennis clinic en toss

Tennis is gezellig, je speelt waar en wanneer je wilt en het biedt voldoende uitdaging. Hoe hard het er op de baan ook aan toe kan gaan, na afloop is je tegenstander weer je beste vriend. Dat maakt tennis leuk! Tijdens de clinic leer je alles over tennis en de technieken. Daarna is er een tosswedstrijd waarbij jeugd en volwassenen gemixt met elkaar spelen. Doe je ook mee?

Dag:	<i>Zaterdag 24 september</i>
Tijd:	<i>van 9.30 tot 11.00 uur</i>
Waar:	<i>Tennisvereniging De Hinneleup, Duinpad 2</i>
Leeftijd:	<i>clinic 16+</i>

Dag:	<i>Zaterdag 24 september</i>
Tijd:	<i>van 11.00 tot 12.00 uur</i>
Waar:	<i>Tennisvereniging De Hinneleup, Duinpad 2</i>
Leeftijd:	<i>Toss 7+</i>

Wandelclub

Uurtje wandelen

Wandelen is lekker bewegen in de buitenlucht, alleen of in een groep. Iedere donderdagochtend wandelt een groep dames een uurtje, door het bos, over het strand of door de duinen. We wandelen voor onze conditie, maar ook voor de gezelligheid. We verzamelen om 10.00 uur bij de fietsenstalling van de camping. Komt u ook wandelen? Bij regen of andere ruwe weersomstandigheden wandelen we niet.

Dag:	<i>Donderdag 22 september</i>
Tijd:	<i>van 10.00 tot 11.00 uur</i>
Waar:	<i>Fietsenstalling van de camping, Seeduneweg 1</i>
Leeftijd:	<i>18+</i>

Tafeltennis

Potje tafeltennissen

Tafeltennis een campingspel? Welnee! Snelle ballen, listige opslagen en knappe reddingen. Werk je in het zweet en versla je tegenstander met slim spel. Doe gezellig mee (alleen kijken mag natuurlijk ook), je bent van harte welkom! Eigen batje is niet nodig, daar zorgen wij voor.

Dag:	Vrijdag 23 september
Tijd:	van 20.00 tot 21.30 uur
Waar:	Gymzaal, Gasastraat 26
Leeftijd:	14+

Optisport

Circuittraining 18+ en 60+

Wil je meer plezier in je training of ben je toe aan een nieuwe uitdaging? Circuittraining is een veelzijdige les waarin je zowel met gewichten als met je eigen lichaamsgewicht aan de slag gaat. Waar veel groepslessen met vaste oefeningen werken, is de circuittraining juist elke keer weer een verrassing. Zo kan een oefening zich volledig op kracht richten, terwijl de volgende juist je uithoudingsvermogen op de proef stelt.. Je wisselt door van station naar station en je zult jezelf dus niet snel vervelen.

Dag:	Woensdag 21 september
Tijd:	van 19.30 tot 21:00 uur
Waar:	Optisport De Dunatter, Duinpad 10
Leeftijd:	18+

Aquales

De aquales van Optisport worden gegeven in het zwembad van Vitamaris, in warm en ondiep water in een groep van maximaal 8 personen. De oefeningen zijn gericht op het sterker en soepeler maken van het hele lichaam. Door de weerstand van het water werkt u optimaal aan uw conditie en coördinatie. Bewegen in het water is niet alleen gezond maar ook veilig! Door de oefeningen in het water is er veel minder belasting op spieren en gewrichten, wat blessures voorkomt. Er is beperkt ruimte dus graag van te voren opgeven om teleurstelling te voorkomen.

Dag:	Vrijdag 23 september
Tijd:	van 13.00 tot 15:00 uur
Waar:	Vitamaris, Badweg 53
Leeftijd:	18+
Opgeven	Aanmelden kan door te bellen of een bericht achter te laten op tel: 06-50744021 of een mail te sturen naar dunatter@optisport.nl

Lytje Willem en Optisport

Discozwemmen

Zin in een spetterend en swingend feest? Lytje Willem en Optisport toveren het zwembad van Vitamaris om tot een heuse disco. Het licht gaat uit en de discolampen aan. Je kunt je helemaal los gaan op de nieuwste hits. We maken er een groot feest van in het zwembad! Let's party!

Dag:	Zaterdag 24 september
Tijd:	van 19.00 tot 20.00 uur
Waar:	Vitamaris, Badweg 53
Leeftijd:	Van 6 tot 12 jaar

Dag:	Zaterdag 24 september
Tijd:	van 20.00 tot 21.00 uur
Waar:	Vitamaris, Badweg 53
Leeftijd:	Van 12 tot 16 jaar

Wij zien u graag van 19 tot en met 24 september!