



gemeente
SCHIERMONNIKOOG

Schiermonnikoger Sportweek

	Maandag 18 september	Dinsdag 19 september	Woensdag 20 sept.	Donderdag 21 sept.	Vrijdag 22 sept.	Zaterdag 23 sept.
Ochtend	START <i>Tijd: 10 tot 11 uur</i> Opening voor kinderen	Reactief <i>Tijd: 10 tot 12 uur</i> Boogschieten	Optisport <i>Tijd: 11 tot 12 uur</i> Circuittraining 60+	Wandelclub <i>Tijd: 10 tot 11 uur</i> Wandelen		Hinneleup <i>Tijd: 9:30 tot 12:00 uur</i> Clinic + Toss tennis
Middag		Surfclub & Reactief <i>Tijd: 13 tot 15 uur</i> Powerkiten/ vliegeren op het strand	VV de Monnik <i>Tijd: 13:30 tot 15:30 uur</i> Spelvariant kinderen		Optisport <i>Tijd: 13:00 tot 14:30 uur</i> Aquales Vitamaris (18+) (in groepen)	
Middag	Hinneleup <i>Tijd: 15:30 tot 17:00 uur</i> Pickleball	NIEUW <i>Tijd: 15:30 tot 16:30 uur</i> Mountainbike kind of ouder-kind	NIEUW <i>Tijd: 16:30 – 17:30 uur</i> Boksen jeugd	NIEUW <i>Tijd: 17:00 tot 18:00 uur</i> Mountainbike volwassen		NIEUW <i>Tijd: 15:30 – 17:30 uur</i> Dans (in 2 groepen)
Avond	Turnlust <i>Tijd: 19.30 – 21.00 uur</i> Volleybal	Turnlust <i>Tijd: 20- 22 uur</i> Badminton	NIEUW <i>Tijd: 19:00 tot 20:00 uur</i> Boksen volwassen	VV de Monnik <i>Tijd: 19 tot 20 uur</i> Walking football + training	Optisport <i>Tijd: 19.30 tot 21 uur</i> Circuittraining MANNEN	Lytje Willem <i>Tijd: 19 tot 21.30 uur</i> Disco zwemmen (in 2 groepen)

VV de Monnik

Op woensdagmiddag 20 september is het voetbalveld van VV de Monnik omgetoverd tot een spellenparcours. Deze gezellige en sportieve voetbalmiddag wordt onder leiding van Janbert Arends georganiseerd. We gaan diverse voetbalspellen doen. Ouders zijn uiteraard van harte welkom om aan te moedigen of actief mee te doen.

Voetbalparcours

Dag: Woensdagmiddag 20 september

Tijd: Van 13:30 uur tot 15:30 uur

Waar: VV de Monnik, Duinpad 3

Leeftijd: 4 tot 100 jaar

VV de Monnik

Heeft u wel eens gehoord van Walking football? Op donderdagavond 21 september van 19:00 tot 20:00 uur wordt Walking Football als nieuwe sport bij VV de Monnik geïntroduceerd. 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. Dat zijn de basisprincipes van het Walking Football, een nieuwe voetbalvorm. Via Walking Football kun je een leven lang van voetbal blijven genieten. 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.

Walking football

Dag: Donderdagavond 21 september

Tijd: Van 19:00 tot 20:00 uur

Waar: VV de Monnik, Duinpad 3

Leeftijd: 40+

Optisport

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 zodat je weet wat je kunt verwachten, is de circuittraining juist elke keer weer een verrassing. Zo kan één 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. Elke woensdagavond is er om 19:30 uur een circuitgroep actief, dus wees welkom om daar eens aan deel te nemen. Nu zijn dat voornamelijk dames, maar ook heren zijn hier van harte welkom.

Circuittraining 18+ MANNEN en 60+

Dag: Woensdagochtend 20 september & vrijdagavond 22 september

Tijd: 60+ van 11:00 tot 12:00 uur & 18+ mannen van 19:30 tot 21:00 uur

Waar: Optisport de Dúnatter, Duinpad 10

Optisport

Optisport geeft aqualessen 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. Tevens werkt u, door de weerstand van het water, 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. Aangezien er beperkt ruimte is, moet u zich voor deze activiteit aanmelden om zo teleurstelling te voorkomen.

Aquales

Dag: Vrijdagmiddag 22 september

Tijd: Tussen 13:00 en 15:00 uur, +/- 45 minuten per groep

Waar: Vitamaris, Badweg 53

Leeftijd: 18+

Aanmelden: Via Whatsapp of bellen naar 06-50744021 of een e-mail te sturen naar dunatter@optisport.nl

NIEUW **Hinneleup**

De sportweek is er om kennis te maken met nieuwe sporten. Ooit gehoord van Pickleball? Het is een snel populair wordende sport en is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Het is snel, dynamisch, makkelijk te leren maar vooral heel leuk! Benieuwd geworden? Neem eens een kijkje op www.pickleballholland.nl.

Spel varianten Pickleball

Dag(en): Maandagmiddag 18 september

Tijd: Van 15:30 tot 17:00 uur

Waar: Tennisvereniging de Hinneleup, duinpad 2

Leeftijd: 12-99

Materiaal: Sportschoen met lichte zool (geen zwart), pickleball-paddles zijn aanwezig

Hinneleup

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!

Zaterdagochtend wordt er een clinic verzorgd van 9:30 tot 11:00 uur. Tussen 11:00 en 12:00 uur kunt u de aangeleerde technieken in een wedstrijdje tonen.

Tennis clinic en toss

Dag(en): Zaterdagochtend 23 september

Tijd: Van 09:30 tot 12:00 uur

Waar: Tennisvereniging de Hinneleup, Duinpad 2

Leeftijd: 16+ (alle niveaus)

Turnlust

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.

Op de maandagavond wordt "sportiviteit" prima gemixt met "gezelligheid".

We beginnen met een warming up in spelvorm, gaan in op de techniek van het volleyballen, doen verschillende kleine wedstrijdjes onderling en sluiten af met een mooi potje volleybal. Wil jij ook graag proeven van volleybal? Train dan maandagavond om 19:30 uur mee of kom kijken.

Volleybal

Dag: Maandagavond 18 september

Tijd: Van 19:30 tot 21:00 uur

Waar: Gymzaal, Gassastraat 26

Leeftijd: 14+

Turnlust

Badminton is de snelste racketsport ter wereld die leuk, gezellig en gezond is voor alle leeftijden! Badminton 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 19 september 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 gaat aan de slag met verschillende badmintonlagen. Ook de spelregels komen aan bod. Zien we je op dinsdagavond 19 september? Als je wilt meedoen, dan graag wel op gymschoenen.

Badminton

Dag: Dinsdagavond 19 september

Tijd: Van 20:00 tot 22:00 uur

Waar: Gymzaal, Gassastraat 26

Leeftijd: 18+

Lytje Willem

Zin in een spetterend en swingend feest? Lytje Willem en Optisport toveren het zwembad van Vitamaris om tot een heuse disco. Zaterdagavond 23 september gaat het licht uit en de discolampen aan, en kun je helemaal los gaan op de nieuwste hits. We maken er een groot feest van in het zwembad! De jeugd in de leeftijd van 6 tot 12 jaar zijn welkom tussen 19:00 en 20:00 uur. De jeugd van 12 jaar en ouder is welkom tussen 20:00 en 21:00 uur. Let's party!

Disco zwemmen

Dag: Zaterdagavond 23 september

Tijd: Van 19:00 tot 21:30 uur

Waar: Vitamaris, Badweg 53

Leeftijd: Van 6 tot 16 jaar (in twee groepen)

NIEUW MTB - Mountainbike

Is voor jou niets spannend genoeg? Tijdens de mountainbike clinic genieten we van de natuur, ontdekken de mooiste plekjes en op een steile klim zoeken we onze fysieke grenzen op... Door de bossen, over de verharde paden, overal kan je op je mountainbike je grenzen opzoeken. 15 minuten voor je aangemelde tijdstip verzamelen we bij Soepboer, hier staat voor jullie een fiets klaar! Na een korte instructie zullen we eerst de benen een beetje warm trappen met een rondje om de west om vervolgens de onverharde paden onveilig te maken.

Mountainbike

Dag(en): Dinsdag 19 september en donderdag 21 september

Tijd: Van 15:30 tot 16:30 uur (dinsdag) en 17:00 tot 18:00 uur (donderdag)

(kwartier voor aanvang melden voor het passen van een fiets)

Waar: Paaslandweg 1, Soepboer

Leeftijd: ouder/kind 8+ (dinsdag) & volwassen 12+ (donderdag)

Wandelclub

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. Meedoen kost de gehele periode niets, dus sluit je aan en kom wandelen. Bij regen of andere ruwe weersomstandigheden wandelen we niet!

Wandelen

Dag: Donderdag 21 september

Tijd: Van 10:00 tot 11.00 uur

Waar: Fietsenstalling van de camping, Seeduneweg 1

NIEUW Dans

Kom je ook lekker dansen? Of je nu jong, gezond of iets minder gezond bent, iedereen kan dansen. We combineren urban dance, latin dance, zumba en Afrikaanse dans met elkaar. Een perfecte training voor jou als je graag op een leuke en actieve manier aan je conditie wilt werken. Een dansles geeft je heel veel energie en je wordt er, naast fit, ook behoorlijk vrolijk van. Dus ben je op zoek naar een groepsles waar je fit, sterk en vrolijk van wordt, dan zou je echt mee moeten doen. Het lage instapniveau maakt dat de les geschikt is voor bijna iedereen. Om 15:30 uur is de jeugd welkom en om 16:30 uur start er een groep voor volwassenen.

Dansen

Dag: Zaterdag 23 september

Tijd: Jeugd van 15:30 tot 16:30 uur en volwassen van 16:30 tot 17:30 uur

Waar: Gymzaal, Gassastraat 26

Leeftijd: vanaf 8 jaar

NIEUW Kickboksen

Heb jij er weleens over nagedacht om te gaan kickboksen? Met deze sport train je zowel je conditie als je kracht. Twee vliegen in één klap dus! Maar er is meer; tijdens de kickboks clinic starten we met het opwarmen van de spieren. Vervolgens gaan de kickbokshandschoenen aan en beginnen we met de basis van het kickboksen, waaronder de stoot- en traptechnieken, maar ook de verdedigingstechnieken. Naast verbetering van de conditie, kracht en techniek, draagt deze clinic bij aan een stuk weerbaarheid, coördinatie en het beheersen van je grenzen. En dit alles in één sport? Wie is er nu nog niet overgehaald om mee te doen met de clinic?

Surfclub en Reactief

Willen jullie kennismaken met kitesurfen? Of willen jullie graag komen boogschieten? Op dinsdag 19 september van 10:00 uur tot 12:00 uur en 13:00 tot 15:00 uur organiseren de Surfclub en Reactief een open dag. Jullie zijn welkom bij Reactief, bij de strandopgang Westerhofpad. Beide activiteiten zijn geschikt voor ouder-kind. Let erop, aanmelden is verplicht!

Boogschieten met Berend de Haan aangeboden door Reactief

Dag: dinsdag 19 september

Tijd: Van 10:00 tot 12:00 uur

Waar: Strandopgang Westerhofpad, Reactief

Aanmelden via Whatsapp: 06-21945871 (Reactief)

Powerkiten/vliegeren aangeboden door Surfclub en Reactief

Dag: dinsdag 19 september

Tijd: Van 13:00 tot 15:00 uur

Waar: Strandopgang Westerhofpad, Reactief

Aanmelden via Whatsapp: 06-50528785 (Jos Verkerk)