

Schiermonnikoger sportweek van 15 tot en met 21 april 2024

Van maandag 15 tot en met zondag 21 april 2024 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. Dit jaar zijn er ook nieuwe sporten toegevoegd aan het schema!

U doet toch ook gezellig mee? Deelname is gratis en opgeven is voor enkele sporten alleen nodig!



	Ma. 15 april	Di. 16 april	Woe. 17 april	Do. 18 april	Vrij. 19 april	Zat. 20 april	Zo. 21 april
o c h t e n d	Ouderengym en kleuters <i>10:00 tot 11:00</i> Spelen met jong & oud			Optisport <i>11:00 tot 12:00</i> Circuittraining 60+	Ebb & Flow Yoga <i>08:30 tot 09:30</i> Yoga 16+	Hinneleup <i>09:30 tot 12:00</i> Tennis clinic & tossen 16+	
					Ebb & Flow Yoga <i>11:30 tot 12:00</i> Kleuteryoga	Peutergymnastiek <i>9.30 tot 10.30</i> Peutergym 1-3 jaar	
m i d d a g	Jeu de Boules <i>13:30 tot 15:00</i> Jeu de boules a.l.	Jeu de Boules <i>13:30 tot 15:00</i> Jeu de boules a.l.	Paardrijden op Schiermonnikoog <i>13:30 tot 16:30</i> Wandelpony 1-9 jaar	Sportinstuif <i>15.00 tot 16.30</i> Sportinstuif 4-12 jaar	Surfclub & Reactief <i>13:00 tot 15:00</i> Powerkiten/ vliegeren	Lytje Willem <i>13:30 tot 15:00</i> Jachtseizoen 8+ en volwassenen	Afsluiting sportweek <i>13:00 tot 15:00</i> Toernooitjes jeu de boules, KUBB & cornhole a.l.
			Pannakooi toernooitje <i>13:30 tot 15:00</i> Pannakooi toernooitje 8-12 jaar				
m i d d a g	Hinneleup <i>15:30 tot 17:00</i> Pickleball 12+	Mountainbiken <i>15:30 tot 16:30</i> MTB kind of ouder-kind 8-10 jaar <i>16:30 tot 17:30</i> MTB kind of ouder-kind 10-14 jaar	Reactief <i>15:30 tot 16:30</i> Boogschieten 12-18 jaar Blokarten 18+ <i>16:30 tot 17:30</i> Boogschieten 18+ Blokarten 12-18 jaar	Mountainbiken <i>17:00 tot 18:00</i> MTB volwassenen	Lytje Willem <i>16:30 tot 18:00</i> Paintball ouder-kind 8+	Dans <i>15:30 tot 16:30</i> Dans 6+ <i>16:30 tot 17:30</i> Dans volwassenen	
a v o n d	Beach volleyballen <i>19.30 tot 21.00 uur</i> Beach volleyballen 14+	Optisport <i>19.30 tot 21:00</i> Circuittraining 18+	Kickboksen <i>19:00 tot 20:00</i> Kickboksen 12+	Optisport <i>19.30 tot 21:00</i> Circuittraining mannen 18+	Lytje Willem <i>19:00 tot 20:30</i> Paintball 12-18 jaar	Lytje Willem & Optisport <i>19:00 tot 20:00</i> Disco zwemmen 6-12 jaar <i>20:00 tot 21:00</i> Pool party 12-16 jaar	

Ouderengym met de kleuters

Iedere maandagochtend zijn de eilander senioren in actie. Fysiotherapeut Annet van der Meulen laat ze volop bewegen middels sport en spel. En wie zijn er toevallig ook dol op spelen? De kleuters van Yn de Mande! Vandaar dat we tijdens de sportweek jong en oud samenbrengen. Dat belooft toch één groot feest te worden? Ook wie normaliter niet naar de senioren gym gaat, is van harte welkom om eenmalig aan te sluiten!

Spelen met jong & oud

Dag: Maandag 15 april

Tijd: Van 10:00 tot 11:00 uur

Waar: Gymzaal, Gasastraat 26

Leeftijd: Kleuters van groep 1&2 en senioren van 65+

Jeu de boules

Jeu de boules, ook bekend als petanque, is een charmant en toegankelijk spel dat mensen van alle leeftijden en niveaus samenbrengt. Of je nu een ervaren speler bent of nieuw bent in deze sport, jeu de boules is eenvoudig te leren en biedt eindeloos plezier. Het spel draait om precisie en concentratie, maar het is ook een geweldige manier om te socializen. Lekker in beweging met gezellige mensen onder elkaar, zonder verplichtingen. Dus alle ballen verzamelen!

Jeu de boules

Dag: Maandag 15 en dinsdag 16 april

Tijd: Van 13:30 tot 15:00 uur

Waar: Plantsoen voor De 4Dames

Leeftijd: Alle leeftijden

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. Materiaal is aanwezig, graag schoenen met lichte zool (geen zwart) dragen.

Spel varianten Pickleball

Dag: Maandagmiddag 15 april

Tijd: Van 15:30 tot 17:00 uur

Waar: Tennisvereniging de Hinneleup, Duinpad 2

Leeftijd: 12-99 jaar

Aanmelden via Whatsapp/bellen: 06-52638236

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 zal er een clinic verzorgd worden van 9.30 tot 11:00 uur. Tussen 11:00 en 12:00 uur kunnen de aangeleerde technieken in een wedstrijdje getoond worden. Materiaal is eventueel aanwezig, graag schoenen met lichte zool (geen zwart) dragen.

Tennis clinic en toss

Dag: Zaterdagochtend 20 april

Tijd: Van 09:30 tot 12:00 uur

Waar: Tennisvereniging de Hinneleup, Duinpad 2

Leeftijd: 16+ (alle niveaus)

Aanmelden via Whatsapp/bellen: 06-52638236

Beachvolleybal

Volleyballen in de zaal is leuk, maar wat is er nou leuker dan op het strand te volleyballen? De aftrap van het buitenseizoen is dit jaar iets eerder en zal daarom plaatsvinden tijdens de sportweek. Wellicht alvast oefenen voor het toernooi bij Reactief komende zomer? Spelen met de wind, duiken in het zand, zonnetje erbij en gaan. Komen jullie ook gezellig een balletje slaan?

Beachvolleybal

Dag: Maandag 15 april

Tijd: Van 19.30-21.00 (tot dat het donker is)

Waar: Reactief (Westerhofpad)

Leeftijd: 14+

MTB

Is voor jou niets spannend genoeg? Tijdens de mountainbike clinic genieten we van de natuur, ontdekken we 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. Vijftien 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 paden onveilig te maken.

Mountainbiken

Dagen: Dinsdag 16 april en donderdag 18 april

Van 15:30 tot 16:30 uur 8 tot 10 jaar / 16.30 tot 17.30 uur 10 tot 14 jaar en 17:00 tot 18:00 uur 18+

Waar: Paaslandweg 1, Soepboer

Leeftijd: 8-10 jaar, 10-14 jaar en 18+

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 je dus niet snel vervelen. Elke woensdagavond is er om 19:30 uur een dames circuit groep actief, dus wees ook welkom om daar eens aan deel te nemen. Deze is eenmalig voor de sportweek verplaatst naar de dinsdagavond 19.30 uur.

Circuittraining

60+: Donderdag 17 april van 11:00 tot 12:00 uur

18+ mannen: Donderdag 18 april van 19:30 tot 21:00 uur

18+: Dinsdag 16 april van 19:30 tot 21:00 uur

Waar: Optisport de Dúnatter, Duinpad 10

Wandelponymiddag

Alle kinderen willen wel eens op een ponyrijden en deze sportweek is het je kans! Kom tijdens de wandelponymiddag gezellig langs om te kijken of ponyrijden wat voor jou is. Het is voor jong en oud een uitje! De kinderen worden begeleid door de kinderen die al op ponyrijden zitten en ouders zijn ook heel welkom om te helpen. Wie weet zien we je in de volgende ponyrijles?

Wandelponymiddag

Dag: Woensdag 17 april

Tijd: Van 13:30-16:00

Waar: Paardrijden op Schiermonnikoog (manege Florida)

Leeftijd: 1-9 jaar (kindjes moeten zelfstandig kunnen zitten)

Panna KO toernooitje

Waarschijnlijk ken je het wel: de pannakooi. Panna is één van de varianten van straatvoetbal. De nadruk ligt op de techniek. De wedstrijdjjes bestaan uit drie minuten, waarbij twee spelers in de 'pannakooi' tegen elkaar uitkomen, om zoveel mogelijk te scoren of om de tegenstander een panna (bal tussen de benen) te geven. Maar deze middag spelen we niet alleen de Panna KO. We zullen verschillende voetbaltoernooitjes spelen. Neem je leuke voetbal ideeën vooral mee deze middag!

Pannakooi toernooitjes

Dag: Woensdag 17 april

Tijd: Van 13.30-15.00

Waar: Pannakooi bij de kinderboerderij

Leeftijd: 8-12 jaar

Surfclub en Reactief

Op woensdag- en vrijdagmiddag organiseren de Surfclub en Reactief samen een open dag. Op woensdag staan er op het strand bij Reactief blokarts klaar en kun je langskomen om boog te schieten. Kom vrijdagmiddag kennismaken met kitesurfen en ervaar hoe je om kan gaan met de krachten van de wind. Jullie zijn welkom bij Reactief, bij de strandopgang Westerhofpad. Beide activiteiten zijn geschikt voor ouder-kind. Let op: aanmelden is verplicht!

Boogschieten en Blokarten door Reactief

Dag: Woensdag 17 april

Van 15:30 tot 16:30 uur boogschieten 12 tot 18 jaar en blokarten 18+

Van 16:30 tot 17:30 uur boogschieten 18+ en blokarten 12 tot 18 jaar

Waar: Strandopgang Westerhofpad, Reactief

Aanmelden via Whatsapp: 06-21945871

Powerkiten/vliegeren aangeboden door Surfclub en Reactief

Dag: Vrijdag 19 april

Tijd: Van 13:00 tot 15:00 uur

Waar: Strandopgang Westerhofpad, Reactief

Aanmelden via Whatsapp: 06-81241480

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! 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?

We maken er een intensief uurtje van, dus kom in sportieve kleding en goede (gymzaal)schoenen. Voor kickboksmateriaal wordt gezorgd.

Er is beperkt plek, dus opgave is verplicht!

Kickboksen

Dag: Woensdag 17 april

Tijd: Van 19:00 tot 20:00 uur

Waar: Gymzaal, Gassastraat 26

Leeftijd: 18+

Aanmelden via Whatsapp/bellen: 06-12734192

Sportinstuif

Ben jij tussen de 4 en 12 jaar en kan jij geen genoeg krijgen van bewegen? Kom dan lekker spelen en sporten tijdens de sportinstuif!

Er zijn allerlei spellen en activiteiten uitgezet rondom de Kinderboerderij, die je alleen of met elkaar kunt spelen. Kom een balletje gooien of trappen, workout dobbelen, twister en corn hole spelen, doe mee aan een grote pot verstoppertje en nog véél meer. Kom gezellig langs en werk jezelf in het zweet! Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen mag je als ouder blijven om te helpen en gezellig mee te doen.

Sportinstuif

Dag: Donderdag 18 april

Tijd: Van 15:00 tot 16:30 uur

Waar: Kinderboerderij

Leeftijd: 4-12 jaar

Yoga

Kom tijdens de sportweek kennismaken met yoga. We beginnen met een ademhalingsoefening/meditatie, daarna gaan we lekker bewegen en we sluiten de les af met een korte meditatie. Yoga is de perfecte combinatie tussen inspanning en ontspanning, klinkt geweldig toch?! En iedereen is welkom, ook als je niet lenig bent of nog nooit iets hebt gedaan met yoga. Zorg dat je comfortabele kleding aan hebt, een dikke trui en sokken meeneemt. Als je een eigen sportmat hebt mag je die meenemen, maar deze zijn ook aanwezig.

Yoga

Dag: Vrijdag 19 april

Tijd: Van 08:30 tot 09:30 uur

Waar: Aula Boelensschool

Leeftijd: 16+

Aanmelden via Whatsapp/bellen: 06-2097804 (Ebb & Flow Yoga, Lisette ten Brinke)

Kleuteryoga

Kinderyoga is dé manier om lekker ontspannen het weekend in te gaan. Juf Lisette neemt de kleuters mee in grappige, speelse yoga-oefeningen. Een hond, kikker, vlinder... De halve dierentuin komt voorbij! Deze houdingen geven de kinderen energie en kracht, waardoor ze helemaal relaxt en lekker in hun vel de schoolweek afsluiten.

Yoga

Dag: Vrijdag 19 april

Tijd: Van 11:30 tot 12:00 uur

Waar: Basisschool Yn de Mandé

Leeftijd: Kleuters van groep 1&2

Lytje Willem

Paintball

Ben je klaar voor échte actie? We gaan paintballen! Sluipend door de arena achter de Berkenplas probeer je de anderen in je vizier te krijgen. Weet jij de verfkogels te ontwijken, de vijand uit te schakelen en het snelst het terrein van de tegenstander te overwinnen? Iedereen krijgt een helm op en een overall aan. Trek oude schoenen aan. Er zijn max. 12 deelnemers, dus meld je snel aan.

Paintball

Dag: Vrijdag 19 april

Ouder-kind 8+ van 16:30 tot 18:00 uur / 12-18 jaar van 19:00 tot 20:30

Waar: de Berkenplas, Pr. Bernhardweg 1

Aanmelden via Whatsapp: 06-33144136

Jachtseizoen

Zin een grote pot modern verstoppertje? Het jachtseizoen is geopend! Lukt het jullie om als voortvluchtigen iedereen te snel af te zijn en uit de handen van jullie achtervolgers te blijven? Of zijn jullie juist de jagers en weten jullie binnen de speeltijd de 'bad boys' te vangen? Dit spel is een razende tv-hit, waar bekende Nederlanders als boeven op de vlucht slaan. Leuk voor kinderen én volwassenen.

Jachtseizoen

Dag: Zaterdag 20 april

Tijd: Van 13:30 tot 15:00 uur

Waar: Kittiwake, Badweg 12

Leeftijd: Kinderen vanaf 8+ én volwassenen

Aqua disco

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, de discolampen aan en je kunt helemaal losgaan op de nieuwste hits. Eerst zijn de kinderen van 6 t/m 12 jaar welkom en aansluitend houden we een poolparty voor de oudere jeugd. Let op: zwemdiploma A is verplicht voor deelname. Let's party!

Disco zwemmen

Dag: Zaterdagavond 20 april

6-12 jaar van 19:00 tot 20:00 uur / 12-16 jaar van 20:00 tot 21:00 uur

Waar: Vitamaris, Badweg 53

Peutergymnastiek

Alle ukkies verzamelen! Spelen met de hoepels, rennen, gooien & vangen, bewegen op muziek, een potje peutervoetbal en vooral samen plezier maken. We organiseren een gezellig uurtje voor de kleinste eilandertjes, samen met hun (groot)ouders. Want je kunt niet vroeg genoeg beginnen met samen sporten!

Peutergym

Dag: Zaterdag 20 april

Tijd: Van 9:30 tot 10:30 uur

Waar: Gymzaal, Gasastraat 26

Leeftijd: 1 t/m 3 jaar

Dansen

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 20 april

Jeugd 6+ van 15:30 tot 16:30 uur / volwassen van 16:30 tot 17:30 uur

Waar: Gymzaal, Gassastraat 26

Afsluiting sportweek

Tijdens de vorige sportweek hebben we de jeu de boules baan in het plantsoen tegen over De 4Dames geopend. Sindsdien wordt er veelvuldig een balletje gegooid op de baan. Et oui, oui, bien sûr! Ook tijdens deze sportweek kan het spel met de ballen niet ontbreken. Laten we gezellig met zijn allen de sportweek afsluiten in het plantsoen, met een toernooitje jeu de boules én KUBB. Want dit houten werpspel, waarbij je uiteindelijk als eerste de Koning moet om zien te gooien, is minstens zo enerverend als jeu de boules. En voor de gezelligheid kleden we het plantsoen aan met kleine spelletjes voor jong en oud.

Jeu de boules & KUBB toernooi

Dag: Zondag 21 april

Tijd: Van 13:00 tot 15:00 uur

Waar: Plantsoen tegenover De 4Dames, Langestreek

Leeftijd: Alle leeftijden