

Uw gegevens



Vul hieronder uw persoonsgegevens in.

Voornaam* M / V

Achternaam*

Geboortedatum*

Adres en huisnummer*

Postcode en plaats*

Telefoonnummer*
Thuis:
Mobiel:

E-mailadres*

Flyer verkregen*
 per post
 via de huisarts, fysiotherapeut, diëtist
 anders namelijk:

***Verplicht invullen**

- Ik vind het leuk om aan het einde van de Sportieve Zomer benaderd te worden voor een tevredenheidsonderzoek. De door mij ingevulde antwoorden zullen anoniem worden verwerkt.
- Ik vind het leuk om op de hoogte gehouden te worden van andere sportieve activiteiten voor de 60+doelgroep. Ik ontvang graag de daartoe door Sportief Capelle gemaakte e-mail nieuwsbrief.

Postadres

U kunt het inschrijfformulier in een envelop zonder postzegel, versturen naar:

Sportief Capelle
T.a.v. Sportieve Zomer
Antwoordnummer 403
2900 VB Capelle aan den IJssel

Kosten

Kosten variëren per activiteit; zie de toelichting. Graag gepast betalen bij aanvang van de activiteit.

U kunt zich voor het gehele programma inschrijven, maar ook voor aparte activiteiten of lessen.

Sportief Capelle verwerkt uw persoonsgegevens zodat u kunt deelnemen aan de Sportieve jaargetijden. Wij geven alleen uw voornaam en achternaam door aan de organisaties die de activiteiten uitvoeren. Andere gegevens worden niet gedeeld met deze organisatie noch met andere derde partijen. Na uw deelname worden uw gegevens maximaal 1 jaar bewaard vanwege ons interne kwaliteitssysteem waarna de gegevens worden verwijderd. Indien u vragen of verzoeken heeft omtrent de verwerking van uw persoonsgegevens kunt u ons bereiken via privacy@sportiefcapelle.nl.



Sportieve Zomer

Beweegactiviteiten waarbij de meeste deelnemers 60+ zijn. Iedereen kan meedoen, de lessen worden aangepast naar ieders mogelijkheden. Bewegen loont, altijd en voor iedereen!



Dag

Sport	Data	Tijdstip	Locatie
Tafeltennis	ma 19 jul, 23 aug en do 22 jul, 26 aug.	15.00 - 17.00 uur	Sporthal de Lijster Lijstersingel 20
Yoga (Buiten)	Di 20 jul, 3 en 17 aug	10.00 - 11.30 uur	Sportpark Couwenhoek Couwenhoekseweg 1
Mindfull walk	Di 3 en vr 13 aug	14.00 - 15.00 uur	Verzamelen bij HIT eten en drinken Blaardorpseweg 1 Nieuwerkerk aan den IJssel
Spierkracht Challenge	vr 6, 13, 20 en 27 aug, vr 3 en 10 sept	10.30 - 11.30 uur	Sportpark Couwenhoek Couwenhoekseweg 1
Body en Mind	Do 19 en 26 aug	10.00 - 11.00 uur	Sporthal Oostgaarde Dakotaweg 261
Aquajoggen	Di 31 aug en 7 sept	14.00 - 14.45 uur	Zwembad Aquapelle Alkenlaan 85
Capels Food Ommetje	vr 10 sept	14.00 - 17.00 uur	Hitland Parkeerplaats Groendijk

Avond

Sport	Data	Tijdstip	Locatie
Schaken	Ma 16 en 23 aug	19.00 - 20.00 uur	Sporthal Oostgaarde Dakotaweg 261
Tai Chi	Ma 6 sept	19.30 - 20.30 uur	Gymzaal Dorus Rijkersrede Dorus Rijkersrede 7

Tafeltennis | Kosten: € 3,- Samen met: Pitt '75

Tafeltennis is een sport waarbij twee spelers een licht en hol balletje met een batje heen en weer slaan over een tafel met een net in het midden. Het doel van het spel is de bal over het net te slaan op de tafelhelft van de tegenstander, op zo'n manier dat deze de bal niet correct of helemaal niet kan terugslaan.

19 jul 22 jul 23 aug 26 aug

Yoga | Kosten: € 3,- Samen met: Wilma Zieleskaarten

Met yoga werk je aan het versterken en het soepel houden van je lichaam en je geest. Je brengt je lichaam in balans en voelt rust in je hoofd. De les wordt in de buitenlucht gegeven.

20 jul 3 aug 17 aug

Mindful Walk | Kosten: Gratis Samen met: Typisch Winnifred

Mindful walk gebruikt in al haar activiteiten de combinatie van mindfulness, ademhalingstechnieken en lopen. Oftewel: Uit je hoofd en in je lijf

3 aug 13 aug

Spierkracht Challenge | Kosten: Gratis

Gaat u met ons de uitdaging aan?! Doe mee met de Spierkracht Challenge en werk aan uw fitheid!

6 aug 13 aug 20 aug 27 aug 3 sept 10 sept

Schaken | Kosten €3,- Samen met: de Capelse Schaakvereniging

Schaken is een denksport welke wordt gespeeld tussen twee spelers. Het is een strategisch spel omdat de spelers veel speel mogelijkheden hebben en omdat het vaak onmogelijk is de consequentie van elke zet te overzien, waardoor inzicht, ervaring en moed de zetkeuze mede bepalen.

16 aug 23 aug

Body en mind | Kosten: €3,-

Voor een fit en mentaal evenwicht middels het uitvoeren van diverse oefeningen.

19 aug 26 aug

Aqua joggen | Kosten: € 3,- per les

Aquajoggen betekent letterlijk: lopen in het water, met behulp van een Wetbelt (drijfjogdel). Je traint armen, benen en buik en profiteert van de tegendruk van het water. Zo verbeter je met minimale belasting op het lichaam je algehele uithoudingsvermogen en spierkracht.

31 aug 7 sept

Tai Chi | Kosten: € 3,- Samen met: Tai Chi Rotterdam

Tai Chi staat bekend als een soepele, harmonieuze manier van bewegen die goed is voor lichaam en geest.

6 sept

Capels Food Ommetje | Kosten: € 15,-

Meer naar buiten? Gezellig wandelen? En lekker eten? Combineer dit alles tijdens het Capels Food Ommetje. We wandelen ongeveer 5 a 6 km en stoppen op verschillende plekken om van een lekker hapje te genieten.

10 sept