



50+ Fitweek

7 oktober
-
11 oktober

KijkopWelzijn

buurt
sportcoach 

De 50+ Fitweek

De 50+ Fitweek is voor de groep 50 plussers die zich willen oriënteren op het brede sportaanbod in sportief Barendrecht.

Alle Barendrechtse verenigingen met een 50+ activiteit hebben de mogelijkheid gekregen zich om zich tijdens de Fitweek te promoten door de activiteit gratis aan te bieden

Alle deelnemende activiteiten staan in een overzichtelijke planning. Aan al deze activiteiten kan eenmalig vrijblijvend deelgenomen worden.

Let op! Aanmelden is verplicht!

Dit kan door te mailen of te bellen naar desbetreffende aanbieder.



50+ FITTEST

BUURTSPOORTCOACH ST.KIJKOPWELZIJN
AAD VAN LOON SPORT

Op donderdag 10 oktober tussen 18:00 en 21:00 uur vind de jaarlijkse 50+ Fittest plaats in MFA Waterpoort.

Deze 50+ Fittest is een samenwerking tussen de Buurtsportcoach van Stichting KijkopWelzijn en sportschool Aad van Loon Sport.

Coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen kracht en snelheid zullen worden gemeten door middel van verschillende oefeningen die worden afgelopen met een sportinstructeur.

Alle resultaten worden na afloop besproken aan de hand van een beoordelingsprotocol.

Deelnemen aan de 50+ Fittest kan door een mailtje te sturen naar buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl met uw naam, leeftijd en telefoonnummer.

Een week voor de 50+ Fittest ontvangt u de definitieve tijd.

Let op! Er zijn een bepaald aantal plekken beschikbaar! Vol=Vol!

MAANDAG

Tijd	Aanbieder	Activiteit	Locatie
10:45 - 12:00	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
13:30 - 14:20	50+ Sport	Fit Zitgym	Dienstencentrum Windsingel
14:00 - 15:15	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
14:30 - 15:20	50+ Sport	Fit Zitgym	Dienstencentrum Windsingel
15:30 - 16:20	50+ Sport	Fit Zitgym	Dienstencentrum Windsingel
16:00 - 17:00	TAVEBA	Tafeltennis	Sporthal Riederpoort
19:15 - 20:15	JO Qigong-TaiJi	TaiJi - Qigong	Hart van Vrijenburg

Aanmelden voor deze activiteiten is verplicht!

Dinsdag

Tijd	Aanbieder	Activiteit	Locatie
10:15 - 11:30	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
13:30 - 14:45	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
14:00 - 15:00	TV Barendrecht	Tennis 50+/50-	TV Barendrecht
14:00 - 15:15	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
15:30 - 16:30	50+ Sport	Fittgym / Spel	Sporthal Vrijenburgpoort
19:00 - 20:30	Sportief Wandelen Barendrecht	Sportief wandelen	MFA Waterpoort
19:00 - 20:30	CAV Energie	Hardlooptraining	CAV Energie
19:00 - 20:00	Fun2Run	Looptraining	MFA Waterpoort

Aanmelden voor deze activiteiten is verplicht!

Woensdag

Tijd	Aanbieder	Activiteit	Locatie
09:00 - 10:00	JO Qigong-TaiJi	Qigong	MFA Waterpoort
10:15 - 11:15	50+ Sport	Fitgym	MFA Kruidentuin
10:20 - 11:20	JO Qigong-TaiJi	Qi-Fullness	MFA Waterpoort
10:45 - 12:00	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
13:30 - 14:45	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
14:00 - 15:00	50+ Sport	Fittgym	MFA Waterpoort
15:00 - 16:00	50+ Sport	Fitgym	MFA Waterpoort
19:00 - 20:00	Fun2Run	Looptraining	MFA Waterpoort

Aanmelden voor deze activiteiten is verplicht!

Donderdag

Tijd	Aanbieder	Activiteit	Locatie
08:45 - 10:00	50+ Sport	Dynamic tennis	Sporthal Driesprong
10:00 - 11:15	50+ Sport	Dynamic tennis	Sporthal Driesprong
10:15 - 11:30	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
10:30 - 11:30	St. KijkopWelzijn	Body & Mind	Dienstencentrum Windsingel
14:00 - 15:15	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
18:00 - 21:00	Buurtsportcoach	50+ Fittest	MFA Waterpoort
19:00 - 20:30	Sportief Wandelen Barendrecht	Sportief wandelen	MFA Waterpoort
19:15 - 20:15	JO Qigong-TaiJi	TaiJi-Qigong	MFA Waterpoort
20:35 - 21:35	JO QiGong-TaiJi	Qigong	MFA Waterpoort

Aanmelden voor deze activiteiten is verplicht!

Vrijdag

Tijd	Aanbieder	Activiteit	Locatie
10:45 - 12:00	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon Sport
14:00 - 15:00	TV Barendrecht	Tennis 50+/50-	TV Barendrecht
14:00 - 15:15	Aad van Loon Sport	Senior Fit	Aad van Loon sport
19:00 - 20:30	CAV Energie	Atletiektraining	CAV Energie

Aanmelden voor deze activiteiten is verplicht!

MFA Waterpoort
Middeldijkerplein 9
2993 DL Barendrecht

Aad van Loon Sport
Maasstraat 28a
2991 AD Barendrecht

Dienstencentrum
Windsingel 166
2991 HN Barendrecht

Hart van Vrijenburg
Vrijenburglaan 61
2994 CD Barendrecht

MFA Kruidentuin
Kruidentuin 6
2991 RK Barendrecht

Sporthal Vrijenburgpoort
Hertenburg 32
2994 CC Barendrecht

Sporthal de Driesprong
Marijkesingel 22
2991 BK Barendrecht

Sporthal Riederpoort
Riederhagen 2
2993 XE Barendrecht

TV Barendrecht
Graaf Adolfstraat 4
2991 BD Barendrecht

De aanbieders

50+ Sport

Fer Polder

ferpolder@hetnet.nl

06-28311148



Aad van Loon Sport

Maasstraat 28a

2991 AD Barendrecht

0180-621229

info@aadvanloonsport.nl

Fun2Run

Marina Witkamp-Weijgertse en

Marjolijn Westerink-Mak

fun2run2018@gmail.com

06-22116251



TAVEBA

Barry Wijers

barrywijers@upcmail.nl



Body & Mind

Stichting KijkopWelzijn

Binnenlandse Baan 30

2991 EA Barendrecht

0180-691800

info@kijkopwelzijn.nl

JO-Qigong-Taiji

Jolanda Wennink

info@jo-qigong-taiji.nl

0180 611438 / 06-22933277

JO-qigong-taiji

Sportief Wandelen Barendrecht

Anton Schering

a_c_schering@hotmail.com

06-10262848



Tennis Vereniging Barendrecht

Tennisvereniging Barendrecht

Graaf Adolfstraat 4

2991 BD Barendrecht

info@tvbarendrecht.nl

0180-613452

C.A.V. Energie

Dierensteinweg 10

2991 XJ Barendrecht

info@cavenergie.nl

cavenergie.nl

0180-617023

