

# PRAKTISCHE INFO

- Alle deelnemers zijn automatisch verzekerd.
- Alles onder begeleiding van ervaren en deskundige lesgevers.
- Tijdens de schoolvakanties gaan de lessenreeksen niet door. (tenzij anders vermeld door de lesgevers/sportdienst)
- Tussenkost in de deelnameprijs is mogelijk via het ziekenfonds en de belastingen. Dit verloopt automatisch via het online inschrijvingsysteem  
Opgelet: het aantal deelnemers per lessenreeks is beperkt.

**Snel inschrijven is dus de boodschap!**

Inschrijven kan enkel online vanaf  
maandag 9 september 2024 vanaf 19.30 uur via  
[www.brakel.be](http://www.brakel.be)

[www.brakel.be](http://www.brakel.be)

- > ALLERLEI INFO
- > Sportdienst
- > online inschrijven sportkampen & lessenreeksen
- > online inschrijven



# LESSENREEKSEN

vanaf 3 jaar - Sporthal De Rijdt

**NAJAAR 2024**



**Sportdienst Brakel**

Jagersstraat 64a - 9660 Brakel  
055 42 31 98 - sportdienst@brakel.be

 **SPORT.**  
VLAANDEREN  
#SPORTSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!

**Brakel**  
GEMEENTE - OCMW



## KLEUTERTURNEN (3 t.e.m. 5 jaar)

Kinderen willen vooral plezier beleven aan sporten en dit is ook in ons kleuterturnen de prioriteit. Ze leren spelenderwijs omgaan met elkaar, voeren eenvoudige opdrachten uit en maken kennis met allerlei vormen van bewegen. Deze lessen zijn ook het moment om hun eerste 'turn-kunstjes' te leren.

- Vanaf zaterdag 21 september 2024.
- Van 9u30 tot 10u30 (Groep 1: 3 jaar).  
Van 10u30 tot 11u30 (Groep 2: 4 t.e.m. 5j).
- € 30,00 (10-lesseenreks).

## MULTI SKILZ

(5 t.e.m. 12 jaar) **NIUW**

Tijdens deze lessenreeks worden kinderen 'gek' gemaakt van bewegen, via energieke en dynamische beweg opdrachten. Deze sportlessen richten zich tot kinderen die: nood hebben aan spelplezier en beweegvreugde, geen zin hebben om 1 sport te kiezen, hun favoriete sport (nog) niet hebben gevonden, al lid zijn van een sportclub maar hun sportvaardigheden verder willen optimaliseren.

- Vanaf woensdag 25 september 2024.
- Van 16u tot 17u (5 tot en met 8 jaar).  
Van 17u tot 18u (9 tot en met 12 jaar).
- € 30,00 (10-lesseenreks).

## MUURKLIMMEN

(7 t.e.m. 16 jaar)

Muurklimmen is een sport waarbij het volledige lichaam in beweging is. Een goede mix van coördinatie, lenigheid, inzicht en kracht is vereist om de top te behalen. Door variatie in hellingshoek van de klimwand en het gebruik van verschillende vormen van grepen worden de routes technischer of juist fysieker.

- Vanaf ma 23 sept of do 26 sept 2024.
- Maandag van 17u tot 18u (beginners).  
Maandag van 18u tot 19u (gevorderden = min. 2 gevolgde lessenreeksen).  
Donderdag van 17u tot 18u (beginners).  
Donderdag van 18u tot 19u (experts = min. 3 gevolgde lessenreeksen).
- € 30,00 (10-lesseenreks).



## KINDERYOGA

(5 t.e.m. 10 jaar)

Dagdagelijks krijgen kinderen heel wat prikkels te verwerken via tv, computer, school... Er wordt ook heel veel van hen verwacht. Dit kan leiden tot innerlijke stress en faalangst. Kinderyoga is op een speelse manier jezelf, je lichaam, je mogelijkheden, je grenzen ontdekken en biedt heel wat voordelen: het maakt je gewrichten en spieren soepel, kinderen leren samenwerken, het zorgt voor een goede nachtrust en het zelfvertrouwen krijgt een boost!

- Vanaf dinsdag 24 september 2024.
- Van 17u30 tot 18u30.
- € 30,00 (10-lesseenreks).



## START TO BIKE (4 t.e.m. 8 jaar)

Fietsen is leuk en gezond en vaak ook de snelste manier om je te verplaatsen. Is je kind helemaal klaar om de fiets te ontdekken? We voorzien tijdens deze lessenreeks enkele nuttige tips en leerrijke oefeningen om je kind de belangrijkste fietsvaardigheden mee te geven en goed te leren fietsen. Opgelet actieve begeleiding van 1 volwassene per kind is verplicht!

- Vanaf vrijdag 20 september 2024.
- Van 17u30 tot 18u30.
- € 15,00 (5-lesseenreks).

## BBB-FITNESS (vanaf 16 j.)

B.B.B. staat voor buik, billen en benen. Voor veel mensen vormen dit de specifieke probleemgebieden als het gaat om vetverbranding en spierversteviging. B.B.B. is dan ook een spierverstevigende en houdingsverbeterende lesvorm. Het accent ligt op grond oefeningen en het verstevigen van de genoemde B-gebieden van het lichaam.

- Vanaf woensdag 25 september 2024.
- Van 20u tot 21u.
- € 50,00 (10-lesseenreks).



## ZUMBA (vanaf 16 j.)

Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan. De naam Zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.

- Vanaf maandag 23 september 2024.
- Van 20u30 tot 21u30.
- € 50,00 (10-lesseenreks).



## SPINNING (vanaf 16 j.)

Spinning is te vergelijken met indoor fietsen maar dan op aanmoedigende en opzweepende muziek, ieder op zijn eigen niveau. Spinning is een heel intensieve sport waarbij er afgewisseld wordt op snelheid, op kracht, zittend of staand. Kortom, het is een sport waar veel voordelen aan vasthangen (verbranden van calorieën, spieruithoudingsvermogen, cardiovasculaire fitheid en op je eigen tempo).

- Vanaf di 17 sept en/of woe 18 sept 2024.
- Van 20u tot 21u.
- € 50,00 (10-lesseenreks).

