

DINSDAG 31 MAART 2009
BIJSCHOLINGDAG
LESGEVERS SENIORENSPORT

VM: VOLKSSPORTEN

FROS en het SPORTIMONIUM nodigen u uit voor een speelse en boeiende opleiding. Welke volksspelen kan je gebruiken om de senioren speels in beweging te zetten? Hoe kan je volksspelen aanpassen aan de noden van de groep? Welke spelvormen kunnen gebruikt worden? De antwoorden op deze en andere vragen ontdekken we tijdens deze praktijkgerichte opleiding.

Na een korte uiteenzetting dagen we jou uit en ga je zelf aan de slag met de volksspelen! Na de opleiding kan je ook nog het boeiende museum "SPORTIMONIUM" bezoeken.

Docente : Hilde Michiels,
Coach Sportimonium

NM: NORDIC WALKING

Deze vorm van "actief" wandelen geeft een extra dimensie aan de lichaamsbeweging. Door het gebruik van stokken worden enerzijds de dragende gewrichten minder belast en anderzijds wordt 92% van de spieren in beweging gezet! De positieve invloed op de algemene mobiliteit en de stabiliteitsverhoging van de wandelaar maken van deze sport een ideale activiteit voor senioren.

Docente : Karin Dermaut,

Reg. LO, gediplomeerde lesgeefster bij INWA Nordic Walking

MEEBRENGEN : stevige schoenen, (regenjas)

ORGANISATIE

FROS VLAAMS BRABANT - Gemeenteplein 26 - 3010 Kessel-Lo
TEL. 016/29 63 78(74) - FAX 016/29 64 02 - EMAIL : vlaamsbrabant@fros.be

DAGPROGRAMMA

09u45: Onthaal & inschrijvingen
10u00 - 12u30: Voormiddagsessie (VM)
13u30 - 16u00: Namiddagsessie (NM)

PRIJS

Leden FROS : dag: 35 euro

½ dag: 20 euro

Niet-leden : dag: 40 euro

½ dag: 25 euro

CURSUSPLAATS

BLOSO DOMEIN HOFSTADE - TRIANONDREEF 19 - 1981 HOFSTADE-ZEMST

Te bereiken via de hoofdingang van het Bloso-domein, Tervuursesteenweg en dan de pijlen "sportimonium" volgen tot aan het strand-gebouw.

INSCHRIJVEN

Mail uw naam, adres, email en tel.nr. naar vlaamsbrabant@fros.be en stort het bedrag op rek.nr. 877-8075801-79 van Fros Vlaams Brabant **voor 20/03/09**.