

# “HEEL KRAGGENBURG IN BEWEGING”

Beste Kraggenburgers,

Dit jaar bestaat 't Klokhuis 40 jaar. In de vorige Uitkijk hebben wij ons programma voor het najaar aan u gepresenteerd. En na de coronapandemie en de vakantietijd lijkt het ons een goed idee om samen met elkaar in beweging te komen. Op zaterdag 4 september is het startschot. We starten met een programma waar alle leeftijdsgroepen aan mee kunnen doen.

Er kan gewandeld en hardgelopen worden. Daarnaast zijn er jeugdactiviteiten en worden er yogalessen aangeboden.

Alle activiteiten starten om **13.30 uur bij het Klokhuis** en hierbij het programma:  
13.30 – 14.00 uur wandelen – Hatha Yoga – jeugdactiviteit - Body Fit 60 jaar en ouder  
14.00 uur pauze  
14.15 – 14.45 uur wandelen – Yin Yoga – jeugdactiviteit - Body Fit onder de 60 jaar  
14.45 uur pauze  
15.00 – 15.30 uur wandelen – Hatha Yoga – jeugdactiviteit - hardlopen

Het is van belang dat u zich tijdig aanmeldt. Dat kunt u doen door contact op te nemen met degenen die de activiteiten verzorgen. Zie informatie hieronder.

## Wandelen

Mijn naam is Sybrand Oud en ik train wekelijks een uur lang een groep mannen tussen de 60 en 80 jaar. Hoe wij dat uur invullen laat ik u zien op de Kraggenburger beweegmiddag. Meedoen? U kunt op drie tijdstippen deelnemen (zie boven) Wat gaan we doen? We beginnen met een stevige wandeling (tegen snelwandelen aan). Pakken de rek- en strekoefeningen mee en doen aan het einde van de wandeling lichamelijke oefeningen waarvoor we elkaars lichaam gebruiken (we hebben in de vrije natuur geen gymtoestellen). Tevens letten we op uw ademhaling (lichamelijke klachten worden vaak veroorzaakt door een verkeerde ademhaling)  
Bent u fit en gezond? Meldt u dan aan! Leeftijd, man of vrouw: maakt niet uit. U bent welkom.

**Aanmelden bij Syb Oud – 06-2895 7834 [smoud@hetnet.nl](mailto:smoud@hetnet.nl)**

## Jeugdactiviteiten

In de gymzaal of op het veld naast de gymzaal zullen sportieve activiteiten voor de kinderen worden aangeboden. We werken met drie leeftijdsgroepen in de leeftijd tot en met 12 jaar. Een stormbaan kan beklommen worden en we spelen andere uitdagende spelletjes. Dus leef je uit en kom in beweging!

**Aanmelden bij Linda Dekker 06 – 2945 – 2266 [le\\_dekker@hotmail.com](mailto:le_dekker@hotmail.com)**

## Hatha & Yin Yoga

Deze activiteit wordt gegeven door Elza Matthijssen. Elza geeft les in Ens en Kraggenburg en beschikt over de nodige kennis en ervaring. Iedereen is welkom. Meer informatie over deze uitdagende activiteit vind je in de Uitkijk van juni 2021.

**Aanmelden bij Elza Matthijssen 06-1506 – 1937 [elzamatthijssen@gmail.com](mailto:elzamatthijssen@gmail.com)**

## **Body Fit en hardlopen**

### **13.30 uur Body Fit met muziek voor 60 jaar en ouder**

Gymnastiek, oefeningen voor het hele lichaam, coördinatie, kracht en lenigheid. Rustig bewegen op muziek, variatie van Nederland in Beweging. Iedereen kan meedoen op haar of zijn manier, wat het lichaam aan kan.

### **14.15 uur Body Fit met muziek voor iedereen jonger dan 60 jaar**

Een pittige “work-out” op muziek met allerlei coördinatie-, kracht- en lenigheidsoefeningen. Het hele lichaam flink in beweging, met na drie kwartier een moe en voldaan gevoel

### **15.00 uur Hardlopen en/of wandeltraining voor beginners en gevorderden**

Hardlopen met oefeningen en tempo wisselingen (interval)

**Aanmelden bij Paula Snellink 06-2327 2799 [reeneenpaula@outlook.com](mailto:reeneenpaula@outlook.com)**

Het kan zijn dat u individueel of samen met anderen doordeweeks actief bent met wandelen en/of hardlopen. Sluit je deze middag bij ons aan en vertrek vanaf 13.30 uur bij 't Klokhuis.

**Want de slogan luidt: “Heel Kraggenburg beweegt”**

BESTUUR STICHTING DORPSHUIS

Contactpersoon Piet Langeweg 06-8014–1549 [p.langeweg@ziggo.nl](mailto:p.langeweg@ziggo.nl)