

# Kalender

## SEPTEMBER - DECEMBER 2021



**MEETJESLAND**

# BASISAANBOD

**Alle leden van Boezjeern kunnen deelnemen aan het basisaanbod.  
Je hoeft niet vooraf in te schrijven en je komt als je zin hebt.**

## Wandelen

We gaan elke week ongeveer 5km wandelen behalve de eerste dinsdag van de maand! We spreken af om 13u30 in Het Leen, Gentsesteenweg 80. Vertrek aan de cafetaria.

## Minivoetbal

Elke week komen we samen. We trainen en spelen een vriendschappelijke match met wie er is. Af en toe nemen we deel aan een voetbaltornooi. Materiaal voor voetbal is aanwezig. Elke maandagnamiddag van 14u tot 15u in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

## Volleybal

Opslaan, toetsen, onderhands spelen,... we leren het allemaal! We spelen een vriendschappelijke match. Elke vrijdag van 15u tot 16u30 in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

## Vrijtijdsmarkt

De vrijetijdsdiensten (sportdienst, jeugddienst, cultuurdienst, buitenschoolse kinderopvang en dienstencentrum Zonneheem) organiseren op zondag 19 september de "Dag van de vrije tijd". Alle sport-, jeugd- en cultuurverenigingen die een werking hebben in Eeklo kunnen op deze dag hun vereniging promoten door het geven van initiaties, demonstraties, wedstrijdjjes, het plaatsen van een infostand, ....

## Move it XL

Sportfederatie Parantee-Psylos organiseert elk jaar een sportdag in Mechelen. Ontdek nieuwe sporten, leef je uit in het aanbod en sport gezellig samen met vele anderen!  
Verdere info volgt!

## Zwemmen

Twee keer per maand gaan we samen zwemmen. Telkens op vrijdag van 15u30 tot 16u30. Afspraak om 15u15 aan de kassa van het zwembad, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.



### Tafeltennis

We spelen recreatief onder mekaar, iedereen speelt op zijn niveau. Paletten en balletjes zijn voorzien.

Op maandag van 14u tot 15u in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

### Badminton

We spelen een uurtje recreatief badminton. Raketten en pluimpjes zijn aanwezig!

Elke donderdag van 15u30 tot 16u30 in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

### Bewegingsuurtje

Tijdens het bewegingsuurtje doen we rustige spierversterkende- en lenigheidsoefeningen. Voor wie graag op een rustige manier wat meer wil bewegen. Iedereen neemt deel naar eigen mogelijkheden.

Om de twee weken op donderdag van 14u30 tot 15u30 in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

### Mölkky / Cornhole

Mölkky is een Fins werp spel waarbij spelers naar 12 genummerde houten paaltjes werpen. Je scoort de punten op één omgegooid paaltje of voor het aantal omgegooid paaltjes. Wie het eerst exact 50 punten haalt, wint.

Cornhole is een werp spel waar je in teams van twee personen stoffen zakjes gevuld met mais in het gat van een plank probeert te gooien. Een grote hype in Amerika die wij ook graag eens uitproberen!

Elke vrijdag van 14u tot 15u30 in Wijkcentrum De Kring, Zuidmoerstraat 136/8, Eeklo.



**Ontdek en like ons ook op facebook.**

# CAFÉ SPORT

De activiteiten onder Café Sport staan voor iedereen open, ook voor wie geen lid is van de sportclub. We proberen nieuwe sporten uit. Iedereen neemt deel naar eigen mogelijkheden. Je hoeft niet in te schrijven en alle activiteiten zijn gratis.

**Maandag 13 september:**

## Tennis

We leren de wereld van het tennis kennen. Technieken, een match, het komt allemaal aan bod! Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B. L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

**Maandag 27 september:**

## Zumba

Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa. Laat je meevoeren op de golven van de muziek. Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B. L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

**Maandag 11 oktober:**

## Volleybal

Opslaan, toetsen, onderhands spelen,... we leren het allemaal! En sluiten af met een vriendschappelijke match. Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B. L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

**Maandag 25 oktober:**

## Yoga

Een uurtje voor jezelf! Ademhalingsoefeningen, toegankelijke poses en een bewuste ontspanning om jezelf te leren kennen en terug te vinden. Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

**Maandag 8 november:**

## Relaxatie

Relaxatie richt zich op het verlichten van stress gerelateerde klachten. Door een gezonde ademhaling, lichaamshouding en lichaamsbewustzijn leer je op een positieve manier om te gaan met je gedachten. We proberen om zowel lichamelijk als mentaal tot rust te komen. Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

**Maandag 22 november:**

## Mace

Het is een krachttraining die je lichamelijk prikkelt, maar mentaal tot rust brengt. Het brengt balans in je lichaam die je zowel fysiek als geestelijk kan ervaren door verbeterde stabiliteit. Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

**Maandag 6 december:**

## Body Balance

Dit is een rustgevende workout, die gefocust is op je body en mind. Je ontwikkelt meer kracht, flexibiliteit en concentratie door de verschillende houdingen die je lichaam aanneemt. Er zijn invloeden terug te vinden uit Yoga, Tai Chi en Pilates, dit zorgt voor rust in je gedachten en in je lichaam. Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.

**Maandag 20 december:**

## Spikeball

Spikeball is een teamsport waarbij 2 tegen 2 gespeeld wordt. De minitrampoline wordt in het centrum van de 2 teams geplaatst. De bal wordt met een service in het spel gebracht, zoals bij volleybal, enkel ipv de bal boven een net te slaan, wordt de bal met de handpalm op het Spikeball net gericht. Het doel is om de bal zo in het verend net te richten dat de tegenstanders deze niet kunnen vangen. Van 15u tot 16u in de Stedelijke Sporthal, B.L. Pussemierstraat 157, Eeklo.



# OMRUILVOORDEEL UITPAS: BOWLING

Op donderdag 14 oktober en 9 december gaan we bowlen!

## Ruil 10 UiTPAS-punten om en ga gratis mee!

### Heb je onvoldoende UiTPASpunten?

- 4 euro of 1 euro met UiTPAS met kantsentarief of gelijkgesteld voor leden van Sportclub Boezjeern.
- 5 euro of 1,125 euro met UiTPAS met kantsentarief of gelijkgesteld voor wie geen lid is van de sportclub.

We spelen één spelletje bowling.  
Afspraak om 19u aan Yeti,  
Leopoldlaan 60, Eeklo.

**Inschrijven** voor 11 oktober en 6 december.  
Laat vooraf weten indien vervoer een probleem is.



## WERKGROEP BOEZJEERN

Wil je zelf graag iets in doen in de sportclub? Iets mee organiseren in de club of mee beslissingen nemen? Wil je weten hoe alles binnen de club beslist of georganiseerd wordt?

In de werkgroep Boezjeern denken we samen na hoe de leden van de sportclub iets kunnen doen in de organisatie van activiteiten of mee nadenken in het bestuur van de club. Iedereen is welkom om mee na te denken, ook als je zelf verder niets wilt doen.

Dit jaar werken we hiervoor samen met Ligo, tot voor kort bekend als Leerpunt.

10 september 13u30 wijkcentrum De Kring  
8 oktober 13u30 wijkcentrum De Kring  
15 november 15u Sportpark  
13 december 15u Sportpark





**Deze activiteiten worden door de sportdienst georganiseerd.  
Voor verdere inlichtingen over de lessenreeksen kan je terecht bij  
de sportdienst op het nummer 09 377 61 27  
of bij Lien en Nancy op het nummer 0468 16 62 73.**

### **Core stability training**

Een goede core stability (stevigheid van het lichaam, in het bijzonder van de romp) zorgt ervoor dat je beter functioneert in je dagdagelijkse activiteiten. Via eenvoudige oefeningen kan je deze spieren trainen, waardoor je beter kunt bewegen, minder kans maakt op blessures tijdens het sporten en waardoor de kans op lage rugpijn aanzienlijk vermindert.

### **Zwemmen voor volwassenen**

Wil je altijd al leren zwemmen maar durfde je nooit de stap te zetten? Of wil je graag je zwemstijl verbeteren? Aarzel dan niet en schrijf nu in voor deze lessenreeks!

**Groep 1:** Leren zwemmen (in een kleine groep overwin je watervrees en leer je de eerste zwemslagen aan)

**Groep 2:** Zwemvervolmaking (voor wie beter wilt leren zwemmen of een nieuwe zwemstijl wilt aanleren)



### Tai chi voor beginners en gevorderden

Tai Chi is van oorsprong een Chinese krijgskunst die nu vooral beoefend wordt als een ontspannende bewegingskunst en gezondheidstraining. Het zorgt voor ontspanning en meer voeling met je lichaam.

Tai Chi is geschikt voor iedereen, jong en oude, met of zonder conditie.

### Krachtraining voor beginners

Wetenschappelijke studies tonen aan dat het stevig trainen van je spieren een enorme gezondheidswinst oplevert.

Het zorgt ervoor dat je gewone, alledaagse taken veel makkelijker en soepeler kan uitvoeren. Je wordt sterker en je figuur verbetert!

Het Sportpark beschikt over een krachttrainingszaal met toestellen om de verschillende spiergroepen te trainen.

Speciaal voor beginners organiseren we een lessenreeks om deze toestellen op een correcte manier te leren gebruiken en om uw spierkracht geleidelijk aan op te bouwen.



Sportclub Boezjeern is een omnisportclub met laagdrempelig beweeg- en sportaanbod. Iedereen is welkom in de sportclub maar er is aandacht voor mensen met een psychische, lichamelijke, sociale,... kwetsbaarheid.

De sportclub heeft een divers aanbod waarbij deelnemers gevraagd worden lid te worden van de sportclub om deel te nemen aan het vaste aanbod.

Daarnaast is er een open aanbod, waarbij nieuwe sporten uitgete probeerd worden. Hier is iedereen welkom, ook wie geen lid is van de sportclub.







## September

Donderdag 2	15u30	■ Badminton
Vrijdag 3	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 3	15u	■ Volleybal
Vrijdag 3	15u15	■ Zwemmen
Maandag 6	14u	■ Minivoetbal
Maandag 6	14u	■ Tafeltennis
Donderdag 9	14u30	■ Bewegingsuurtje
Donderdag 9	15u30	■ Badminton
Vrijdag 10	13u30	■ Werkgroep
Vrijdag 10	14u30	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 10	15u	■ Volleybal
Maandag 13	14u	■ Minivoetbal
Maandag 13	14u	■ Tafeltennis
Maandag 13	15u	■ Café Sport: Tennis
Dinsdag 14	13u30	■ Wandelen
Donderdag 16	15u30	■ Badminton
Vrijdag 17	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 17	15u	■ Volleybal
Vrijdag 17	15u15	■ Zwemmen
Zondag 19		■ Dag van de vrije tijd
Maandag 20	14u	■ Minivoetbal
Maandag 20	14u	■ Tafeltennis
Dinsdag 21	13u30	■ Wandelen
Donderdag 23	14u30	■ Bewegingsuurtje
Donderdag 23	15u30	■ Badminton
Vrijdag 24	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 24	15u	■ Volleybal
Maandag 27	14u	■ Minivoetbal
Maandag 27	14u	■ Tafeltennis
Maandag 27	15u	■ Café Sport: Zumba
Dinsdag 28	13u30	■ Wandelen
Woensdag 29		■ Move it XL
Donderdag 30	15u30	■ Badminton



Ontdek en like ons  
ook op facebook.



## Oktober

Vrijdag 1	14u	■ Mölkky / Cornhole	Vrijdag 15	15u	■ Volleybal
Vrijdag 1	15u	■ Volleybal	Vrijdag 15	15u15	■ Zwemmen
Vrijdag 1	15u15	■ Zwemmen	Maandag 18	14u	■ Minivoetbal
Maandag 4	14u	■ Minivoetbal	Maandag 18	14u	■ Tafeltennis
Maandag 4	14u	■ Tafeltennis	Dinsdag 19	13u30	■ Wandelen
Donderdag 7	14u30	■ Bewegingsuurtje	Donderdag 21	14u30	■ Bewegingsuurtje
Donderdag 7	15u30	■ Badminton	Donderdag 21	15u30	■ Badminton
Vrijdag 8	13u30	■ Werkgroep	Vrijdag 22	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 8	14u30	■ Mölkky / Cornhole	Vrijdag 22	15u	■ Volleybal
Vrijdag 8	15u	■ Volleybal	Maandag 25	14u	■ Minivoetbal
Maandag 11	14u	■ Minivoetbal	Maandag 25	14u	■ Tafeltennis
Maandag 11	14u	■ Tafeltennis	Maandag 25	15u	■ Café Sport: Yoga
Maandag 11	15u	■ Café Sport: Volleybal	Dinsdag 26	13u30	■ Wandelen
Dinsdag 12	13u30	■ Wandelen	Donderdag 28	15u30	■ Badminton
Donderdag 14	15u30	■ Badminton	Vrijdag 29	14u	■ Mölkky / Cornhole
Donderdag 14	19u	■ Bowling	Vrijdag 29	15u	■ Volleybal
Vrijdag 15	14u	■ Mölkky / Cornhole	Vrijdag 29	15u15	■ Zwemmen



### OPGELET!

In de nieuwe sporthal mag je enkel nog sporten met schoenen waarmee je niet buiten komt! Breng telkens een paar sportieve schoenen mee naar de sporthal!



## November

Maandag 8	14u	■ Minivoetbal
Maandag 8	14u	■ Tafeltennis
Maandag 8	15u	■ Café Sport: Relaxatie
Dinsdag 9	13u30	■ Wandelen
Maandag 15	14u	■ Minivoetbal
Maandag 15	14u	■ Tafeltennis
Maandag 15	15u	■ Werkgroep
Dinsdag 16	13u30	■ Wandelen
Donderdag 18	14u30	■ Bewegingsuurtje
Donderdag 18	15u30	■ Badminton
Vrijdag 19	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 19	15u	■ Volleybal
Vrijdag 19	15u15	■ Zwemmen
Maandag 22	14u	■ Minivoetbal
Maandag 22	14u	■ Tafeltennis
Maandag 22	15u	■ Café Sport: Mace
Dinsdag 23	13u30	■ Wandelen
Donderdag 25	15u30	■ Badminton
Vrijdag 26	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 26	15u	■ Volleybal
Maandag 29	14u	■ Minivoetbal
Maandag 29	14u	■ Tafeltennis
Dinsdag 30	13u30	■ Wandelen

## December

Donderdag 2	14u30	■ Bewegingsuurtje
Donderdag 2	15u30	■ Badminton
Vrijdag 3	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 3	15u	■ Volleybal
Vrijdag 3	15u15	■ Zwemmen
Maandag 6	14u	■ Minivoetbal
Maandag 6	14u	■ Tafeltennis
Maandag 6	15u	■ Café Sport: Body Balance
Donderdag 9	15u30	■ Badminton
Donderdag 9	19u	■ Bowling
Vrijdag 10	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 10	15u	■ Volleybal
Maandag 13	14u	■ Minivoetbal
Maandag 13	14u	■ Tafeltennis
Maandag 13	15u	■ Werkgroep
Dinsdag 14	13u30	■ Wandelen
Donderdag 16	14u30	■ Bewegingsuurtje
Donderdag 16	15u30	■ Badminton
Vrijdag 17	14u	■ Mölkky / Cornhole
Vrijdag 17	15u	■ Volleybal
Vrijdag 17	15u15	■ Zwemmen
Maandag 20	14u	■ Minivoetbal
Maandag 20	14u	■ Tafeltennis
Maandag 20	15u	■ Café Sport: Spikeball
Dinsdag 21	13u30	■ Wandelen
Donderdag 23	15u30	■ Badminton



**Tijdens de activiteiten  
van Sportclub Boezjeern  
worden geen alcoholische  
dranken gedronken.**





## Interesse in één of meerdere sporten?

Lid worden voor **6 maanden** kan voor **€15** of **€3,75** met UiTPAS met kansentarief of gelijkgesteld.

Lid worden voor **3 maanden** kan voor **€10** of **€2,5** met UiTPAS met kansentarief of gelijkgesteld.

Hierbij is de verzekering inbegrepen.

Woon je niet in Eeklo en heb je een verhoogde tegemoetkoming, zit je in schuldbeheer of collectieve schuldenregeling of heb je een bewijs van laag inkomen van het OCMW, dan kan je ook van het verminderd tarief genieten. Je betaalt dan de prijzen voor wie gelijkgesteld is.

Mutualiteiten betalen tot €15 terug per jaar voor het aansluiten bij een sportclub. Je krijgt hiervoor een attest. Je kan gratis aan twee proeflessen deelnemen.

Bij interesse, vragen of voor inschrijving kan je naar een wekelijkse sportactiviteit komen of neem contact op met Lien of Nancy. Inschrijven kan ook in het onthaal van Wijkcentrum De Kring.

Bij deelname aan een activiteit kan je een UiTPASpunt sparen.

Wil je een andere sport doen in de buurt en weet je niet waar je terecht kan? Wil je weten op welke kortingstarieven je recht hebt? Kom langs op vrijdagvoormiddag of neem contact op voor meer uitleg!

Je vindt ons in:

Wijkcentrum De Kring  
Zuidmoerstraat 136/8  
9900 Eeklo  
09 378 61 69  
Gsm 0468/16 62 73  
boezjeern@gmail.com  
sportclubboezjeern.wordpress.com

