



Activiteitenoverzicht Heel Nellestein beweegt – zondag 21 juli 2019



- Maak je keuze uit onderstaande activiteiten en meld je op tijd bij de gekozen activiteit.
 - Laat na een uitgevoerde activiteit je kaart aftekenen door de trainer/begeleider.
 - Bij deelname aan minstens drie activiteiten ontvang je bij het informatiepunt een consumptiebon.
- Daarmee kun je een gratis drankje en cakeje halen bij de **Theebus** van Ching-ling Hsiao.

Tijd	Activiteit	Begeleiding/training	Locatie	Aanvullende info	Leeftijd	Paraaf
07.30 – 09.30	Stevige natuurwandeling	Bewoner uit Nellestein Jan Brandenburg	Start bij carillon tegenover Daltonschool	Zorg voor goede wandelschoenen, evt. verrekijker mee, flesje water.	Vanaf 12 jaar	
09.30 – 10.30	Tai chi, goed voor lichaam en geest	Tai Chi Wan groep Shifu (meester) dhr. Wan	Centrale grasveld bij carillon	Demonstratie van ± 15 minuten, daarna meedoen in workshop.	Alle	
10.00 – 11.30 à 12.00	Hardlopen	Atletiekvereniging Feniks Dennis Henraat	Start bij carillon	Warming-up, oefeningen looptechniek, tips, rondje Gaasperplas voor wie dat wil. Max. 25 deelnemers.	Volwassenen	
10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Step up & Body Groove	Happy Body Healthy Lifestyle Judith Tholen	Schoolplein tegenover carillon	Uitgangspunt: verbeteren conditie en coördinatie. Steps aanwezig. Vijf deelnemers per ronde. Daarboven meebewegen zonder steps.	Alle	
10.30 – 11.00 11.00 – 11.30 11.30 – 12.00 12.00 – 12.30	Peddelen in een drakenboot	Drakenbootvereniging Concrete dragons	Clubhuis Concrete dragons, Langbroekpad 4, Amsterdam Gaasperplas	Vier rondes van ½ uur elk. Max. 14 deelnemers per keer. Geen bergschoenen en laarzen in de boot. Zwemvest verplicht (deze zijn aanwezig).	Vanaf 12 jaar	
10.30 – 11.00 11.00 – 11.30 11.30 – 12.00	Samen sportief	Frans Somers en leden Sportief Bewegen Nellestein	Tennisbaan rechts achterin centrale grasveld	Laagdrempelige sport- en spelactiviteiten met verschillende aantrekkelijke materialen.	Alle	
11.00 – 12.00	Inloopspreekuur bij fitnessstoestellen	Fysiotherapie Nellestein Bill Thomson	Fitnessstoestellen links achterin centrale grasveld	Verantwoord gebruik van deze toestellen: uitleg, demonstratie en meedoen.	Alle	
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00	Kinderspel	Bewoners uit Nellestein	Schoolplein achter de school	Er zijn hinkelbanen, springtouwen en ander spelmateriaal. Volwassenen mogen ook meedoen!	Kinderen	
12.00 – 13.00 13.30 – 14.30	Basketbaltraining	BC Gaasperdam Warriors Samuel Nettey	Schoolplein achter de school, gedeelte met baskets	Engels sprekende trainer. Vijf spelers per ronde. Kijkers en meeluisteraars uiteraard welkom!	Alle	
Tussen 12.30 en 15.00 (zie aanvull. info)	Linedance workshops en demonstraties	The Honeybeez Linedancers Rudy Honing	Schoolplein tegenover carillon	Workshops om 12.30 en 14.00 uur. Demonstraties om ± 13.30 en 14.45 uur.	Alle	
13.00 – 14.00 14.00 – 15.00	tennistraining	Jeugdtennis A'dam Zuidoost Leslie Barrow	Tennisbaan rechts achterin centrale grasveld	8 – 10 deelnemers per ronde. Rackets en ballen aanwezig.	Alle	
13.30 - 15.00	Yogales	Yoga A'dam Zuidoost Annelies Weller	Melden bij hoofdingang Daltonschool	Stap voor stap door een serie van 12 oefeningen: de <i>Groet aan de Zon</i> . Meenemen of aandoen: loszittende kleding. Je oefent op blote voeten. Max. 15 deelnemers.	Volwassenen	
14.00 – 15.00	Wandelvoetbal	Zuidoost United Gilbert Williams	Schoolplein achter de school	Laagdrempelige activiteit, zeer geschikt voor leeftijd 55+.	Volwassenen	

