



BORSELE BEWEEGT
gemeente Borsele



Activiteitenoverzicht Nationale Sportweek

Datum	Activiteit	Tijd	Doelgroep	Locatie
Vrijdag 18 september	Opening NSW Nieuwdorp	16.00 - 17.30	Alle leeftijden	sportveld s.v. Nieuwdorp
	Nationale Sportweek Nieuwdorp wordt om 16.00 uur geopend met diverse sport- en spelactiviteiten, zoals bootcamp, tennis, voetbal en gym. Het is ook de 1e dag van het Springkussenfestijn (4-12 jaar). Vóór de opening, vanaf 15.00 uur, vindt het Nieuwdorps Kampioenschap (NK) jeu de boules plaats, waaraan iedereen kan deelnemen. Deelname is gratis. Vooraf aanmelden voor alle activiteiten is verplicht en kan via sportweek2020@svnieuwdorp.nl .			
	Start wandel 4-daagse	17.30 - 19.30	Alle leeftijden	sportveld s.v. Nieuwdorp
Om 17.30 uur start de Wandel 4-daagse Nieuwdorp. De andere dagen waarop gewandeld kan worden, zijn: maandag 21 september, donderdag 24 september en zaterdag 26 september. Afstanden: 2,5/5/10 en 15 km. Deelname € 2,50 voor deelnemers tot 15 jaar en € 5 voor deelnemers van 15 jaar en ouder. Vooraf aanmelden is verplicht en kan via sportweek2020@svnieuwdorp.nl .				
Zondag 20 september	Karate instuif	13.00 - 14.30	6+	grasveld Waadvogelstraat Heinkenszand
	Maak kennis met karate én onze nieuwe vereniging: Sotogawa Karate Heinkenszand. Het betreft een introductieles, waarin we laagdrempelig aan de slag gaan. Jong en oud is welkom! Deelname: € 5. Vooraf aanmelden is verplicht en kan via: sotogawakarate@gmail.com .			
	Tennis clinic	13.00	8+	tennisbanen s.v. Nieuwdorp
Kom naar demo-wedstrijd/tennis clinic m.m.v. Esther Vendrik en Noortje Hermandinus. Daarna is een toss toernooi. Deelname € 2,50 voor deelnemers tot 15 jaar en € 5 voor deelnemers van 15 jaar en ouder. Vooraf aanmelden is verplicht en kan via sportweek2020@svnieuwdorp.nl .				
Maandag 21 september	Start Scholen Challenge	ma - vrij	Groep 1 t/m 8	basisscholen
	Ook dit jaar dagen we de Borsele basisscholen tijdens de Nationale Sportweek uit om extra aandacht te besteden aan sport, bewegen en gezondheid. Gaat jouw school de uitdaging aan om vijf schooldagen aandacht aan deze onderwerpen te besteden?			
	Eten en bewegen in Balans, geeft je gezondheid meer kans	9.00 - 10.15	18+	kantine Luctor Heinkenszand
	Voedingsdeskundige Mascha Koeman en wandelcoach Esther van Ham nemen je mee. Kom in beweging en ontdek je nieuwe balans in voeding en ontspanning! Deelname is gratis, vooraf aanmelden is verplicht en kan via: www.inforfood.nl/nationale-sportweek .			
	Training Beweegtuin	13.45 - 15.15	45+	beweegtuin 's-Gravenpolder
	Beweging en gezelligheid komen samen in de trainingen in de beweegtuin en het koffie drinken na afloop in de Zwake. Deelname is gratis en speciaal voor de Nationale Sportweek de koffie en het lekkers na afloop ook. Aanmelden niet nodig. Borsele Beweegt, beweeg je mee?			
Online pilates	20.30 - 21.30	18+	online	
Pilates is een Body & Mind training en verbetert de conditie van het lichaam waarbij aandacht is voor houding, ademhaling en het versterken van rompstabiliteit. Online ideaal i.v.m. social distancing, als je tijdgebrek hebt of geen reistijd wilt. Deelname is gratis, vooraf aanmelden is verplicht en kan via: info@devitaalformule.nl . Aanmelden kan tot uiterlijk 17 september.				
Dinsdag 22 september	Nationale Buitenlesdag	9.00 - 15.00	Groep 1 t/m 8	basisscholen
	Vandaag is het Nationale Buitenlesdag! Dat betekent dat veel leerkrachten hun lessen vandaag in de buitenlucht geven. De frisse lucht, beweging en speelse manier van leren zorgen ervoor dat kinderen beter presteren! Doet jouw school ook mee?			
	Training Beweegtuin	13.30 - 15.00	45+	beweegtuin Heinkenszand
	Beweging en gezelligheid komen samen in de trainingen in de beweegtuin en het koffie drinken na afloop in Grandcafé De Fonteyne. Deelname is gratis en speciaal voor de Nationale Sportweek de koffie het het lekkers na afloop ook. Aanmelden is niet nodig. Borsele Beweegt, beweeg je mee?			
	Buitenspeel instuif	14.30 - 15.30	groep 3 t/m 8	schoolplein 's-Heerenhoek
Vandaag kunnen de kinderen uit 's-Heerenhoek lekker samen buiten spelen onder begeleiding van Borsele Beweegt. De kinderen worden uitgedaagd door verschillende materialen en spelletjes. Het aanbod is afhankelijk van leeftijd, groepsgrootte en interesse van de deelnemers. Verzamelen op het schoolplein bij de ingang van de Don Bosco school. Deelname is gratis , vooraf aanmelden is niet nodig.				
Start 2 Bootcamp	19.30 - 20.45	16+	beweegtuin Heinkenszand	
Maak kennis met de bootcamptrainingen van CrossCamp Zeeland! Leer de basisoefeningen en ervaar wat een bootcamptraining met jou doet. Deelname is gratis, vooraf aanmelden is verplicht en kan via: crosscampteam@gmail.com . Meer info, zie www.crosscampzeeland.nl				
Woensdag 23 september	4e Kom in je sportkleding naar school-dag	8.30 - 15.30	Groep 1 t/m 8	basisscholen
	Op deze dag roepen we alle leerlingen én groepsleerkrachten van de Borsele basisscholen op om op deze dag in sportkleding naar school te komen. Welke sportoutfit trek jij deze dag aan? We kijken er naar uit om foto's te ontvangen van leerlingen in hun voetbalshirt van De Ligt of in hun dansoutfit, van de juf in haar tennisrokje, van de meester in zijn wielrentenue... Niets is te gek!			

	Buitenspeel instuif	14.30 - 15.30	groep 3 t/m 8	schoolplein Lewedorp
	Vandaag kunnen de kinderen lekker samen buiten spelen onder begeleiding van Borsele Beweegt. De kinderen worden uitgedaagd door verschillende materialen en spelletjes. Het aanbod is afhankelijk van leeftijd, groepsgrootte en interesse van de deelnemers. Verzamelen op het schoolplein. Deelname is gratis , vooraf aanmelden is niet nodig.			
	Springkussenfestijn & Voetbalcircuit	16.00	4-12 jaar	sportveld s.v. Nieuwdorp
	Kom weer lekker springen en bewegen op de springkussens. Je kunt ook meedoen aan het voetbalcircuit. Deelname is gratis. Vooraf aanmelden is verplicht en kan via sportweek2020@svnieuwdorp.nl.			
	Eten en bewegen in Balans, geeft je gezondheid meer kans	19.30 - 20.45	18+	kantine s.v. Apollo'69
	Voedingdeskundige Mascha Koeman en wandelcoach Esther van Ham nemen je mee. Kom in beweging en ontdek je nieuwe balans in voeding en ontspanning! Deelname is gratis, vooraf inschrijven is verplicht en kan via: www.inforfood.nl/nationale-sportweek .			
Donderdag 24 september	Borsele Beweegt met u	9.30- 16.00	45+	diverse locaties
	De leefstijlcoaches van de gemeente Borsele komen vandaag met u bewegen! Inwoners van Lewedorp (9.30-10.30 uur bij De Kraayert), Nieuwdorp (11.00-12.00 uur bij Lancasterhof), 's-Heerenhoek (13.30-14.30 uur bij Theresiahof) en Ovezande (15.00-16.00 uur bij Nieuwsande) kunnen vandaag dichtbij huis gezellig een uurtje buiten bewegen met dorpsgenoten. Trek gemakkelijk zittende en bij het weer passende kleding aan. Deelname is gratis , vooraf aanmelden is niet nodig.			
Vrijdag 25 september	Biljart instuif	15.00	55+	Ammekore, Nieuwdorp
	Senioren kunnen vandaag in Nieuwdorp deelnemen aan een biljart instuif. Deelname is gratis, vooraf aanmelden is verplicht en kan via sportweek2020@svnieuwdorp.nl.			
Zaterdag 26 september	Eten en bewegen in Balans, geeft je gezondheid meer kans	9.30 - 10.45	18+	kantine s.v. Nieuwdorp
	Voedingdeskundige Mascha Koeman en wandelcoach Esther van Ham nemen je mee. Kom in beweging en ontdek je nieuwe balans in voeding en ontspanning! Deelname is gratis, vooraf aanmelden is verplicht en kan via: www.inforfood.nl/nationale-sportweek .			
	Klimmen	13.45 - 19.15	12+	Klimbos Brabantse Wal
	Tijdens de Nationale Sportweek kun je met SooSTouR, Borsele Beweegt en de JongerenRaad Borsele, naar Klimbos Brabantsewal! Samen met andere Borselse jongeren ga je de uitdaging aan en verleg je jouw grenzen. Je kunt kiezen uit verschillende klimroutes. Elke route heeft een eigen moeilijkheidsgraad. Kies zelf hoe hoog je wil gaan! Veilig is het altijd, want je bent continu gezekeerd. Hierdoor kan iedereen zelfstandig klimmen. Iedereen van 12 jaar of ouder die tot 1.60m kan reiken mag zich inschrijven. Er kunnen maximaal 50 jongeren mee. Deelname kost € 5 . Hiervoor krijg je ongeveer drie uur vrij klimmen op de verschillende klimroutes en vervoer per bus. Afhankelijk van de inschrijvingen komen er verschillende opstapplaatsen in de gemeente Borsele. Vertrek eerste opstapplaats om 13.45 uur, terug op eerste opstapplaats rond 19.15u. Meer informatie en inschrijven via www.soostour.nl			
Zondag 27 september	Sluiting NSW Nieuwdorp	10.00	Alle leeftijden	sportveld s.v. Nieuwdorp
	Met een sportieve familiedag voor jong en oud wordt de Nationale Sportweek Nieuwdorp afgesloten. Kinderen (4-12 jaar) kunnen zich vandaag weer uitleven op springkussens. Daarnaast kan deelgenomen worden aan een tennistoernooi en aan een mooie fietstocht. Deelname € 2,50 voor deelnemers tot 15 jaar en € 5 voor deelnemers van 15 jaar en ouder. Vooraf aanmelden is verplicht en kan via sportweek2020@svnieuwdorp.nl.			
	ALLE ACTIVITEITEN WORDEN GEORGANISEERD CONFORM DE RIVM RICHTLIJNEN			
Meer info of vragen? www.borselebeweegt.nl #nswborsele				

