



## SPORTVERENIGING "DE BLAAK"



### Sportonderdelen/tijden sportseizoen 2015-2016

Dag:	Tijd:	Onderdeel:	Contactpersoon	Tel. nr.:
dinsdag	19.30 – 20.30 uur	zumba	Marianne van den Bogaard	4632558
	21.30 – 22.30 uur	zaalvoetbal volwassenen	Frans Heesters	4639862
woensdag	18.30 – 19.30 uur	badminton jeugd	Frank van der Heijden	4685731
	18.30 – 21.00 uur	badminton volwassenen	Frank van der Heijden	4585731
	20.00 – 21.00 uur	keep-fit dames	Marianne van den Bogaard	4632558
	21.00 - 22.00 uur	zumba	Marianne van den Bogaard	4632558
	21.00 – 22.30 uur	volleybal volwassenen	Gerard de Burger	4633295
donderdag	10.30 - 11.30 uur	bewegen voor ouderen	Marianne van den Bogaard	4632558
	19.00 – 20.30 uur	badminton volwassenen	Louis Verstappen	4637746
	19.00 – 20.00 uur	badminton jeugd	Frank van der Heijden	4685731

**Sportvereniging "de Blaak"** is een gezellige, recreatieve omnisportvereniging in de Blaak in Tilburg. Onze sporten vinden plaats in de gemeentesporthal aan de Grebbe. Naast de sporthal vind je "Petit café de Blaak" waar na het sporten gezellig kan worden nagepraat. Wij bieden voor een redelijk lage prijs een aantal sporten aan voor jong en oud. Op onze website vindt u meer uitgebreide informatie. Ook kunt u contact opnemen met de desbetreffende contactpersoon. U bent altijd welkom voor een gratis proefles.

**Jeugdbadminton** Badminton is een sport voor jong en oud. Er komt bij badminton meer kijken dan alleen een shuttle over het net slaan. Bij camping badminton is dat natuurlijk leuk, maar er zit zoveel meer in. De techniek om een shuttle mooi kort over het net te krijgen of een smash slaan waar je tegenstander geen antwoord op heeft en noem maar op. Je leert ook samen te spelen met anderen. 2 tegen 2 neem je het dan tegen elkaar op. Je leert elkaar goed kennen als je samen speelt, maar ook als je tegen elkaar speelt. De jongeren mogen zich ook inschrijven voor de mini-competitie. Hierin gaan ze tegen andere clubs rondom Tilburg spelen. Wat je in een competitie wedstrijd leert, kun je eigenlijk niet op een training leren, omdat daar de spanning en de motivatie anders is.

**Badminton** Op woensdag- en donderdagavond wordt er fanatiek, recreatief badminton gespeeld door dames en heren vanaf 18 jaar. Via een afhangsysteem vinden onderlinge partijtjes plaats. Wanneer er behoefte bestaat aan training, dan kan dit worden geregeld.



**Volleybal** Op woensdagavond vanaf 21.00 uur spelen we gemengd recreatief volleybal. We beginnen met heuse rek- en strekoefeningen en daarna gaan we over tot techniektraining. Dit alles onder leiding van onze trainer Hans. Daarna inslaan, zodat we goed voorbereid aan de wedstrijd kunnen beginnen. We spelen onderling leuk en goed volleybal. De leden hebben het gezellig maar zijn ook zeer fanatiek. Na afloop is er tijd genoeg om de avond te evalueren onder het genot van een drankje aan de bar.

**Zaalvoetbal** Voetballen in de recreatieve sfeer, maar daarom niet minder fanatiek en wel zo gezellig. Er zijn ongeveer 18 leden die elke week gelegenheidsteams samenstellen.

**Keep-fit** vindt plaats op woensdagavond van 20.00 - 21.00 uur. Na de warming-up wordt het uithoudingsvermogen getraind. Er wordt extra aandacht besteed aan de buik-, bil-, en beenspieren. Soms worden er oefeningen gedaan op steps of met gewichtjes en/of dynabands. Iedere week is er een andere, afwisselende les onder professionele begeleiding.



**Zumba** les wordt gegeven op: dinsdagavond van 19.30 – 21.30 uur en woensdagavond van 21.00 – 22.00 uur door onze enthousiaste trainster Lieke Meeder. Tijdens een zumbales worden verschillende soorten dansen gecombineerd met aerobics. Hierdoor ontstaat een leuke intervalroutine die makkelijk te volgen is. Met zumba werk je natuurlijk aan je conditie, maar daarnaast verbrand je ook nog eens enorm veel calorieën. Al direct vanaf de warming up word je opgezweept door de vrolijke klanken van Latinmuziek. Gedurende de les wisselen up-tempo en langzame ritmes elkaar af. Bij deelname aan deze zumbalessen is het niet belangrijk hoe goed je kan dansen of hoe soepel je in de heupen bent. Het belangrijkste is dat je tijdens het sporten plezier ervaart.

**Bewegen voor ouderen** Je bent met pensioen of je hebt meer tijd overdag en het vaste ritme in je leven is drastisch veranderd. Zo ook je bewegingspatroon. Wat is er beter en leuker voor jou en je lichaam dan sporten. Maar dan niet extreem, maar gezellig met leeftijdsgenoten. Bij Bewegen voor ouderen kun je op je eigen tempo, maar wel best pittig, je conditie verbeteren. Wij zijn een gezellige groep dames en heren, die best wat meer sporters kan gebruiken. Daarom; zet de eerste stap op weg naar een betere conditie en meld je aan voor een gratis proefles.



