

Fit & Fun 55+

INSCHRIJFFORMULIER

NAAM: _____
 TEL NR: _____
 EMAIL: _____

*Lever het ingevulde inschrijfformulier in bij het vrijtijdsloket of de gemeentelijke sporthal.
 *Druk voor elke sessie ook een alternatieve knopje aan.

Activiteit	Sessie 1 13.00 14.30	Alternatief Sessie 1	Sessie 2 14.30 16.00	Alternatief Sessie 2	Sessie 3 15.00 16.30	Alternatief Sessie 3
Uit in Hechtel-Eksel (vrij)						
Wandelen						
Arbeidsvoorbereiding						
Baanvoorbereiding						
Handwerken						
Wielrennen						
Wielrennen						
Spiegelgymnastiek						
Gymnastiek						
Wandelen & B&B						
Wandelen & B&B						
Wandelen & B&B						
Wandelen & B&B						
Wandelen & B&B						



Op maandag 2 juni 2025 organiseert het lokaal bestuur Hechtel-Eksel een sportieve en sociale namiddag voor 55 plussers. Kom naar de gemeentelijke sporthal in Hechtel-Eksel voor plezier, beweging en gezelligheid!

Details:

- **Datum:** maandag 2 juni 2025
- **Tijd:** Van 13.00 tot 17.00 uur
- **Locatie:** gemeentelijke sporthal, Dennenstraat 8, 3941 Hechtel-Eksel
- **Deelnameprijs:** €5 (inclusief gebak) – ter plaatse betalen
- **Inschrijven:** Balie vrijtijdsloket
Balie sporthal
Of via de link onderaan

We hebben een gevarieerd programma voor je samengesteld, met activiteiten die voor iedereen geschikt zijn, ongeacht je sportieve ervaring. Of je nu houdt van competitie, ontspanning of gewoon lekker in beweging zijn, er is voor ieder wat wils!

Programma:

- **13.00 – 13.15 uur: Ontvangst** Kom binnen en maak kennis met andere deelnemers.
- **13.15 – 13.30 uur: Welkomstwoord** We starten met een korte introductie en uitleg over de dag.
- **13.30 – 14.15 uur: Start 1ste activiteit** Kies uit één van onze leuke sportieve of interactieve activiteiten!
- **14.15 – 14.30 uur: Korte pauze** Tijd om even uit te rusten en wat te drinken.
- **14.30 – 15.15 uur: Start 2de activiteit** We gaan weer actief aan de slag met een nieuwe uitdaging.
- **15.15 – 15.30 uur: Korte pauze** Even ontspannen en bijpraten.
- **15.30 – 16.15 uur: Start 3de activiteit** De laatste ronde! Maak er het beste van.
- **16.15 – 17.00 uur: Afsluiting met gebak en evaluatie** We ronden de middag af met een gezellig samenzijn en een lekker stuk gebak.

Keuze uit de volgende activiteiten:

- **Interactieve Lü-wand** Interactieve speelwand tovert de traditionele sportzaal om in een interactieve omgeving.
- **Volksspelen**
- **Kruisboogschieten**
- **Badminton**
- **Tafeltennis**
- **BBB (Buik, Billen, Benen)**
- **Gymnastiek**
- Sessie 1 = 55+
Sessie 2 = 60+
Sessie 3 = 70+
- **Drums Alive**

- Groepsactiviteit waarbij deelnemers op ritmische muziek met drumstokken op fitballen slaan.

- **Petanque + Kubb**

- **Tennis + Padel**

- **Oriëntatietocht (hele namiddag)**

- We zetten niet alleen de wandelspieren in gang. Ook de grijze massa zal aan de slag moeten.

Waarom deelnemen?

- **Gezelligheid:** Ontmoet nieuwe mensen en geniet van een actieve middag in een gezellige sfeer.
- **Gezondheid:** Blijf in beweging en werk aan je fysieke welzijn met verschillende leuke sportieve activiteiten.
- **Betaalbaar:** De deelname is slechts €5, inclusief een smakelijk gebak om de dag mee af te sluiten!
- **Voor iedereen:** Of je nu sportief bent of gewoon een beetje in beweging wilt blijven, er is voor iedereen wat wils.

Uitvoerder

Lokaal Bestuur Hechtel-Eksel

Wanneer

ma 2 juni 2025 van 13:00 tot 17:00

Waar

Gemeentelijke sporthal
Dennenstraat 8
3940 Hechtel-Eksel

Prijs

€5.00

Reserveren

Bestel tickets (<https://www.hechtel-eksel.be/fitenfun55plus>)
tel: 011730159 (tel:011730159)
e-mail: sportdienst@hechtel-eksel.be (<mailto:sportdienst@hechtel-eksel.be>)

Organisatie en contact

Lokaal Bestuur Hechtel-Eksel

Meer info

tel: 011/73 01 59

e-mail: sportdienst@hechtel-eksel.be (<mailto:sportdienst@hechtel-eksel.be>)

  
([http](#)) ([http](#)) ([http](#))



ONTHAAL LOKAAL BESTUUR HECHTEL-EKSEL

Don Boscostraat 5, 3940 Hechtel-Eksel

T 011 73 40 37 (tel:011 73 40 37), info@hechtel-eksel.be (<mailto:info@hechtel-eksel.be>)

BE0216.772.828

Volg ons op Facebook (<https://www.facebook.com/LokaalBestuurHechtelEksel>)

● Volg ons op Instagram (<https://www.instagram.com/lokaalbestuurhechteleksel/>)

● Volg ons op LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/lokaal-bestuur-hechtel-eksel/>) ● [Cookies & Privacy \(/privacy\)](#)

● [Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Sitemap \(/sitemap\)](#)

