GANZENBORD JE Fit

In deze coronatijd zitten we waarschijnlijk meer dan ooit. Achter de laptop, voor de televisie, achter de gamecontroller, enz. Juist nu is spelen en bewegen extra belangrijk. Dat is goed voor onze spieren, onze botten, ons uithoudingsvermogen, maar zeker ook voor onze geest. Van sporten en bewegen blijven we gezond, fit en vrolijk!

Wat kan wel?

Corona is geen excuus om niet te bewegen. Even een frisse neus halen is goed voor je. En ook binnenshuis is van alles mogelijk. Maak van je huis een hindernisbaan of doe rek-en-strekoefeningen (dat kan zelfs terwijl je televisie kijkt). Ook door de voorjaarschoonmaak of met het lenteklaar maken van de tuin kom je lekker in beweging.

Buiten sporten

Kinderen t/m 17 jaar mogen buiten in grotere teams sporten. Vanaf 18 jaar mag in de openbare ruimte vanwege de coronamaatregelen met maximaal twee personen (exclusief eventuele instructeur) op 1,5 meter afstand worden gesport. Kies voor een gezonde wandeling, pak de fiets of doe een workout, binnenshuis of in de frisse buitenlucht. Voor sporten bij sportclubs en op sportterreinen gelden andere regels.
Je vindt de meest actuele informatie op www.rijksoverheid.nl.

Kinderen

Ouders roepen we op om kinderen te stimuleren regelmatig buiten te spelen. Stuur ze, als ze oud genoeg zijn, naar een speelaanleiding of een autoluw pleintje in de buurt. Speel een potje voetbal met ze of organiseer een leuke speurtocht. Ideeën of beweegtips vind je op www.jijoptholen.nl.

WAT HEB JE NODIG:

- Dit unieke spelbord
- Kleurige pionnen
- 2 Dobbelstenen
- Handdoek
- Flesje water

BRON: HTTPS://SPORTDRENTHE.NL/CORONACTIEF/

REGELS:

De bedoeling van het spel is om als eerste op hokje 63 uit te komen. Elke speler mag per beurt met de dobbelstenen gooien en de pion zoveel hokjes verplaatsen als er ogen gegooid worden. Wie te veel ogen gooit en daardoor voorbij 63 zou komen, moet vanaf 63 weer teruglopen, dan telt de speler het gegooide aantal ogen terug. *Veel speelplezier!*

BeweegGanzenbord

Houd je van bordspellen? En van bewegen? Dat komt goed uit. Met BeweegGanzenbord is het niet mogelijk om stil op je stoel te blijven zitten. Ganzenbord ken je vast wel: je gooit met de dobbelstenen en mag vervolgens een aantal vakjes vooruit met je pion. Maar bij BeweegGanzenbord moet je allerlei sportopdrachten doen. Je leest in het vakje waar je op uitkomt, wat jouw opdracht is. Wie haalt als eerste de finish? Dit spel kan je ook lekker buiten doen. Pak de dobbelstenen en pionnen uit de kast en go.

Jij op Tholen
www.jijoptholen.nl
jijoptholen@tholen.nl
14 0166

Buurtsportcoaches Roseline, Bo en Jurgen

Buurtsportcoaches

Wij, de buurtsportcoaches van de gemeente Tholen, zetten ons in om alle inwoners te laten bewegen en met elkaar te verbinden. Dit doen we door middel van laagdrempelige sportieve en culturele activiteiten, waarbij de inwoners elkaar ontmoeten. En zo kunnen inwoners ook kennis maken met het brede sportieve en culturele aanbod binnen de gemeente Tholen.

We werken samen met verenigingen, scholen, organisaties en inwoners. We richten ons op alle inwoners van de gemeente Tholen, zoals de jeugd, jongeren, volwassenen, 55-plussers en mensen met een beperking.

We zijn er voor jou en kunnen op veel vlakken iets voor je betekenen. Wij vinden het belangrijk dat iedereen zich thuis voelt in de gemeente. Wij willen jouw wijk in beweging krijgen en zetten ons maatschappelijk in. Daarbij hebben wij jouw hulp nodig. Zo kunnen we samen iets opzetten voor jouw buurt.

Heb je een idee voor jouw buurt? Neem dan contact op met de buurtsportcoach in jouw kern:

- Sint Philipsland, Anna Jacobapolder, Stavenisse en Sint-Annaland: roseline.vandenheuvel@tholen.nl, tel. 06-19826166
- Poortvliet, Scherpenisse en Sint-Maartensdijk: bo.vankeulen@tholen.nl, tel. 06-51602093
- Tholen en Oud-Vossemeer: jurgen.nuijten@tholen.nl, tel. 06-14607779

gemeente Tholen

Wethouder Frank Hommel: "In deze periode is het soms lastig om in beweging te blijven en creatief bezig te zijn. Maar juist nu we meer aan huis gebonden zijn, is het van groot belang om gezond te blijven. Doe het BeweegGanzenbord of blijf op een andere manier in beweging. Onze buurtsportcoaches helpen je daar graag bij!"