

Nieuwsbrief Juni/Juli senioren sport



Wanneer: Donderdag 18 Juli
Waar: Start Atlas theater
Tijd: 9:45-16:00 uur
Kosten: Maximaal €20,- pp
Opgeven: SeniorenSport@emmen.nl
Of telefoon 06-46998002

Happen en doortrappen

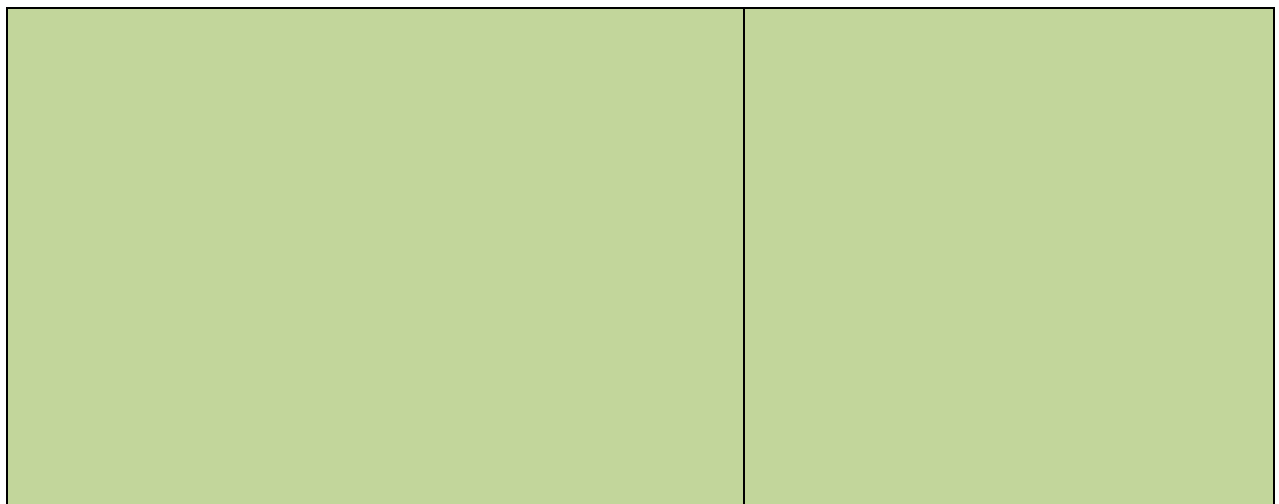
Ontvangst met koffie/thee en wat lekkers. Daarna fietsen we onder begeleiding van een fietsdocent van de Fietzersbond en de buurtsportcoaches een mooie route en komen we rond lunchtijd aan bij een horecagelegenheid waar we gezamenlijk lunchen. Na de lunch stappen we weer op de fiets voor de laatste kilometers. Bij terugkomst worden we ontvangen met een hapje en drankje. We fietsen in totaal ongeveer 35 kilometer.

Wanneer: Dinsdag 23 Juli
Waar: Iberenplas Schoonloo
Start tijd: 10:30 uur
Kosten: Zelf meenemen lunchpakket
Afstand: 15 km
Terugkomst: Rond 15:00 uur
Extra info: Neem voldoende drinken mee en zorg zo nodig voor zonbescherming!
18 juli bij
Opgave voor: seniorenSport@emmen.nl
06-46998002

Picknickwandeling

Traditiegetrouw staat er ook dit jaar een mooie 15 km lange picknickwandeling op het programma. We vertrekken vanuit Schoonloo bij de Iberenplas.

Halverwege gaan we met elkaar picknicken. Maak thuis een lekkere lunch voor jezelf klaar en geniet daarvan tijdens de picknick.



Wat: 1 Km wandelen

Waar: Hoofdingang
Rensepark
Hoofdstraat 18,
Emmen

Wanneer: Vrijdag 14 Juni

Tijd: 10:30 uur

**Wandelen met de
diabetesvereniging**



Wat: 5 Km wandelen

Waar: 't Griendsveenparkje
Berkenlaan 14a, Erica

Wanneer: Zaterdag 15 Juni

Tijd: 10:30 uur

Kosten: Voor leden gratis, niet
leden €3,-

Opgeven: dvndrenthe@hotmail.com

Robert Kosse 06-
15418766

De diabetesvereniging organiseert wandeling voor leden en niet leden.

Wandelt u ook gezellig mee! Er is een wandeling in het "Rensepark" van 1 km, speciaal bedoeld voor mensen die niet meer zo ver kunnen of willen lopen. Ook met rollator kunt u prima mee doen.

Een dag later wordt er een wandeling georganiseerd in 't Griendsveenparkje. Deze 5 km is eventueel te verlengen naar 11 km.



Wanneer: Zaterdag 22 Juni
 Waar: Aquarena
 Tijd: 10.00-15.00uur
 Opgeven: Balie van het zwembad

Open dag Aquarena

Bij de 3 zwembaden van de gemeente Emmen is er een open dag.

U kunt meedoen met de verschillende beweeglessen in het water. Ook kunt u een rondleiding doen, om een kijkje achter de schermen te krijgen. Neem uw zwemkleding mee. Opgeven voor de lessen doet u aan de balie.

AQUARENA

OPEN DAG

THEMA'S:
 GEZONDHEID & VITALITEIT
 WERKEN IN ZWEMBADBRANCHE

WAT IS ER TE DOEN

- fiets je eigen smoothie
- puzzeltocht
- diverse demonstraties
- verenigingen in de spotlight
- mee-doe-les Aquasport *
- kijkje technische ruimte
- info werken zwembadbranche

ZATERDAG
 22 JUNI 2024
 10:00 - 16:00 UUR

* minimumleeftijd 18 jaar en basis zwembadpas, opgeven bij de balie, of via zwembad@emmen.nl

KIJK OP DE ACHTERZIJDE VOOR HET VOLLEDIGE PROGRAMMA

ENTREE KAARTJE VOOR RECREATIEF ZWEMMEN € 2,-
(RECREATIEBAD OPEN: 10:00 - 16:00 UUR)

AQUARENA

PROGRAMMA

10:00 - 11:00 uur	Kijkjes Emmer Duikers	Doelgroepenbad
10:00 - 11:00 uur	Mee-Doe-Les Reddingsbrigade	Wedstrijdabad
10:30 - 11:00 uur	Mee-Doe-Les AquaPower	Doelgroepenbad
11:00 - 11:30 uur	Mee-doe-Les AquaJoggen	Doelgroepenbad
12:00 - 12:30 uur	Mee-Doe-Les AquaBounce	Doelgroepenbad
13:00 - 13:30 uur	Mee-Doe-Les Aqua Total Workout	Doelgroepenbad
13:30 - 14:30 uur	Demonstraties Reddingsbrigade	Wedstrijdabad
14:00 - 14:30 uur	Mee-Doe-Les AquaBootcamp	Doelgroepenbad
15:00 - 15:30 uur	Mee-doe-Les AquaPiYoChi	Doelgroepenbad

Start rondleidingen Technische Ruimte:

- 10:30 - 11:30
- 12:30 - 13:30
- 14:30 - 15:30

ZATERDAG
 22 JUNI 2024
 10:00 - 16:00 UUR

DEZE DAG WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Wanneer: 18 juli en 20 juli
 Waar: Heeroma Zorgwinkel
 Dordsestraat 33
 Tijd: 10.00-12.00 uur
 Kosten: Geen

Opgeven: Ina Noorlander
 0591-645510

De Scootmobiel2Daagse

Ik rijd denk ik vanaf mijn veertigste al op een scootmobiel en ik vind het heerlijk.
 De wind door je haren en je kan bijna overal komen....

Kom ga met ons mee en geniet er ook van om door ons mooie Drenthe te rijden.
 Beide routes zijn maximaal 30 km
 (Fietsende partners, familie of vrienden zijn van harte welkom)

Neem u oplader altijd mee !!
 En bij pech onderweg komt de bezem wagen naar u toe om het probleem op te lossen of als de accu leeg is u tijdelijk van een andere scootmobiel te voorzien om de route uit te rijden.

Overzicht activiteiten

Diabetesvereniging Wandeling 1km	14 juni
Diabetesvereniging Wandeling 5km	15 juni
Open dag Aquarena	22 juni
Happen en doortrappen	18 juli
Scootmobiel2daagse	18 juli en 20 juli
Picknickwandeling	23 juli

Overzicht toekomstige activiteiten:

Olympiade	27 september

