DIGITALE SPORTWEEK KU LEUVEN 15 – 19 MAART 2021
OVERZICHT ACTIVITEITEN

WANNEER?	ACTIVITEIT?	DOELGROEP?		
		Actieve manuele rolstoelgebruikers	Stappers + Visuele beperking	Elektrische rolstoelgebruikers + recreatieve manuele rolstoelgebruikers
Ma 15/03 9u-9u30	**WELKOM/INTRODUCTIE:** We maken kort kennis met mekaar en lichten toe wat de rest van de week voor jullie in petto heeft!	X	X	X
Ma 15/03 10u-10u45	**ZUMBA**: Als je van een leuke Zumba-les wil genieten en jezelf wil verliezen in de muziek, zorg dan zeker dat je meedoet aan deze les. Door bewegingen van lage en hoge intensiteit te combineren, is het voor iedereen en elk lichaam! Het is leuk, het is fitness, het is ZUMBA.	X	X	X
Ma 15/03 14u-14u45	**CORE TRAINING:** Ben je niet bang voor wat spierpijn en een druppel zweet? Schrijf je dan in voor deze activiteit! We bieden 'core stability' aan, aangepast aan ieders niveau en eindigen met een leuke stretching om tot rust te komen.		X	
Ma 15/03 14u-14u45	**KRACHTTRAINING & CORE:** Tijdens deze les zal je verschillende kracht – en core stability oefeningen uitvoeren, die je zullen helpen om de kracht in het bovenlichaam te verbeteren. De oefeningen worden op maat aangepast van manuele & elektrische rolstoelgebruikers!	X		X
Di 16/03 10u-10u45	**CONDITIETRAINING:** Ben je een gemotiveerde sporter en heb je zin om je conditie op te krikken? Doe dan zeker mee met onze sessie! Op een speelse wijze zorgen we ervoor dat je hartslag de lucht in gaat. Trek je sportkleren aan en smeer je kuiten al maar in!	X	X	
Di 16/03 10u-10u45	**BOXING FIT:** Haal je innerlijke 'Muhammad Ali' naar boven en bereid jezelf voor op een unieke bokservaring, begeleid door opzwepende beats!			X
Di 16/03 14u-14u45	**PETFLESSENDANS**: Heb jij een gevoel voor ritme? Voel je dan vrij om ons te vergezellen met een petflessendans. We leren je gemakkelijke dansbewegingen dus je hoeft niet ervaren te zijn, iedereen kan meedoen! We doen korte	X	X	X

	oefeningetjes die voordelig zijn voor je fysieke gezondheid! Hopelijk zien we je snel!			
WOE 17/03 10u-10u45	**BOKSEN**: Ben je nog niet zo vaak gaan boksen? Dan is dit het ideale moment voor jou! Vergezel ons om nieuwe boksvaardigheden te leren, je uithouding te verbeteren en je reactiesnelheid te optimaliseren, maar vooral om jezelf te amuseren!	X	X	
WOE 17/03 10u-10u45	**LEVENDE GEZELSCHAPSSPELEN:** Beleef een online 'levende paardenrace bordspel' met leuke fysieke opdrachten en quizvragen!			X
WOE 17/03 14u-14u45	**RELAXATIE**: Wens je even de stress van je af te schudden? Tijdens deze online sessie zullen we je helpen om volledig te ontspannen van kop tot teen (met alles tussenin). We zullen gebruik maken van een aantal aangename technieken zoals ademhaling, spierontspanning en de kracht van je eigen verbeelding! Allemaal vanuit het comfort van jouw woonkamer en onder professionele begeleiding!	X	X	X
DO 18/03 10u-10u45	**BODY DRUM:** Kan je ook niet stil zitten bij een vleugje muziek, dan is body drum de geschikte activiteit voor jou! Wanneer bij normale muziek gebruikt wordt gemaakt van instrumenten, zal je bij body drum enkel je lichaam gebruiken om ritmische geluiden en bewegingen te maken. Heb je zin om los te gaan op geluiden die je zelf produceert, schrijf je dan zeker in!	X		X
DO 18/03 10u-10u45	**DANS**: Hield corona je tegen om je heupen te swingen? Kom ons vergezellen in deze online dansles om deze herinneringen naar boven te halen in je woonkamer. Ben jij een ervaren danser of iemand die nog nooit gedanst heeft? Geen probleem! Alle niveaus zijn welkom om plezier te maken.		X	
DO 18/03 14u-14u45	**CIRCUS**: De beste manier om van je dag een geslaagde dag te maken is door deel te nemen aan onze circus activiteiten! We zullen je verschillende circus trucjes leren zoals goochelen, jongleren, balans en nog veel meer! Maak je klaar om veel plezier te maken met ons en vele nieuwe dingen te leren. Tot in het circus!	X	X	X
DO 18/03 19u-20u30	**AVONDACTIVITEIT**: Zin in een gezellige, actieve avond met verschillende uitdagingen, ideaal om even te ontspannen na een sportieve dag? Dan is dit interactief bordspel de perfecte activiteit voor jou! Maar pas op ... want het bord is niet zonder gevaar!	X	X	X
VRIJ 19/03 10u-10u45	**ZITYOGA**: Voel je je de laatste tijd gestressed en heb je wat nood aan ontspanning, dan is zit-yoga echt iets voor jou! We streven naar een gezonde geest in een gezond lichaam aan de hand van meditatie, ademhalingstechnieken en leuke stretch oefeningen om zo weer tot rust te komen. Keep calm & sit yoga!	X	X	X

VRIJ 19/03 10u45 - 11u30	**SLOTACTIVITEIT**: Heb je zin om je speurneus boven te halen en de tijd even te beleven als een echte detective? Dan hebben we nieuws voor jou want Sherlock Holmes, de detective der detectives, heeft je hulp nodig! Marc Van Ranst werd namelijk deze nacht dood aangetroffen in zijn laboratorium! Help je samen met Sherlock de dader te zoeken?	X	X	X