

- cc Binder
- Kunst en erfgoed
- Sport
- Kinderen en jongeren
- Puurs-centrum
- Aspergefestival
- Zomer van

Doe mee met Sport Je Fit!

4

feb

2022



Dansen, fietsen, wandelen, yoga, Qi Gong, ... Er zijn maar weinig sporten die Muriel en haar man André nog niet beoefenden. Ook op hun vijfenzeventigste willen ze in beweging blijven. Daarom doen ze mee met de Sport Je Fit-sessies van onze gemeente.

Jullie zijn er al bij sinds het prille Sport Je Fit-begin, nu zo'n vijftien jaar geleden. Vertel!

Muriel: "Toen ik vroeger in Boom werkte, had ik uitzicht op de kaai. Daar kwam een Chinese vrouw geregeld Tai Chi-oefeningen doen. Dat sprak me enorm aan, maar ik kwam er niet toe om ermee te beginnen. Toen ik met pensioen was, las ik dat de gemeente Tai Chi-sessies aanbood via 'Sport Je Fit'. Ik heb me meteen ingeschreven, samen met mijn man. Vandaag doen we dat nog steeds. En aanvullend ga ik in mijn eentje ook nog naar de Pilates-les."

Moet je een ervaren sporter zijn om te kunnen meedoen?

André: "Helemaal niet, het gaat erom dat je in beweging blijft. Mijn gehoor is slecht, ik sukkel met mijn rug en heb evenwichtsproblemen. De lesgever weet dat en houdt daar rekening mee. Uiteindelijk doe ik gewoon wat ik kan. Je moet je niet forceren en zeker niet vergelijken met de anderen."

"Het is ontspannend en je krijgt er energie van"

Muriel: "In het begin moet je even doorbijten. Veel starters panikeran een beetje na de eerste les. Bijvoorbeeld omdat ze stijf zijn, maar da's normaal natuurlijk. Pas na enkele weken ervaar je het heilzame effect. Het is ontspannend en je krijgt er energie van."

Elke Sport Je Fit-sessie wordt afgesloten met een drankje. Gezellig?

Muriel: "Absoluut. Na de inspanning volgt de ontspanning. We drinken iets en praten over koetjes en kalfjes. Zo leer je de andere deelnemers goed kennen. Ik heb daar al veel vrienden aan overgehouden en dat is toch wel mooi meegenomen."

André: "Ik was vroeger een fervente stapper en ging toen veel alleen op pad. Maar ik merk dat ik een sociaal gebeuren als Sport Je Fit zeker apprecieer. Je vertoeft in aangenaam gezelschap, met mensen uit de streek. In de Tai Chi ben ik vaak de enige man, maar dat deert mij niet. Er zijn nog andere sporten zoals darts, badminton en fietsen. Ik vermoed dat daar misschien wat meer mannen zijn."

Is er nog een activiteit die jullie missen in het Sport Je Fit-aanbod?

Muriel: "Een paar jaar geleden hebben wij via Sport Je Fit aan Nordic Walking gedaan. Bij het begin van de les leerden we enkele technieken aan. En daarna trokken we eropuit voor een wandeling. Wij vonden dat heel plezant. Dus dat mag van ons zeker nog eens in het aanbod zitten."

Over Sport Je Fit

Sport Je Fit is er speciaal voor personen die overdag in beweging willen blijven. Er valt elke weekdag wel iets te beleven, op verschillende locaties in onze gemeente. Een greep uit het aanbod: fietsen, lijndans, badminton, turnen, tai chi, darts en yoga. Elke sessie (behalve badminton en de gratis activiteiten) wordt afgesloten met een kopje koffie of thee. Je beurtencartaat koop je bij het vrijetijdsloket, de gemeenschapscentra, het gemeentehuis Puurs en het oud-gemeentehuis en sociaal huis Sint-Amands.

Alle info op www.puurs-sint-amands.be/sport-je-fit-2.

Nog vragen? Bel 03 203 27 05 of mail vrijetijdsloket@puursam.be.