



Joggem Moves

het nieuwe sportaanbod voor 4-6 jarigen

In het aankomende schooljaar gaat het nieuwe beweegprogramma Joggem Moves van start. Dit sportaanbod is speciaal voor kinderen van 4-6 jaar met als missie dat kinderen op vroege leeftijd veelzijdig leren bewegen en al kennis maken met de verschillende sport- en beweegactiviteiten die er in de buurt zijn.

Wat is Joggem Moves?



Joggem Moves is een laagdrempelig sportaanbod waarbij wordt gewerkt in activiteitenblokken van 4 weken. Hierin krijgen de kinderen onder leiding van een vaste lesgever leuke, uitdagende en veilige beweegactiviteiten aangeboden (passend bij de sociale- en motorische vaardigheden). Bij deze sportieve activiteiten worden kinderen gestimuleerd om te ontdekken wat ze allemaal kunnen, succeservaringen op te doen en aan hun zelfvertrouwen, fitheid en zelfredzaamheid te werken. Zo kunnen zij zich ontwikkelen tot kleine multisporters die steeds weer nieuwe stappen durven te zetten en met een positief zelfbeeld de wereld ontdekken. Plezier staat tijdens Joggem Moves altijd bovenaan.

Joggem Moves is meer dan bewegen. Door uw kind hieraan mee te laten doen, biedt u uw kind de start van een leven lang gezond bewegen. Dit is niet alleen wat wij zeggen, maar ook door wetenschap bewezen is. Kinderen die veelzijdig bewegen:

- krijgen meer zelfvertrouwen, meer creativiteit en hebben meer plezier.
- hebben minder kans op (erger) blessures.
- kunnen beter omgaan met tegenslagen.
- ontwikkelen een fitter brein, waardoor zij zich beter kunnen concentreren en sneller kunnen leren.

Voor wie is Joggem Moves?

Alle basisschoolkinderen in de gemeente Hardenberg die tussen de 4 en 6 jaar oud zijn kunnen meedoen aan Joggem Moves.

Kosten

Voor deelname aan een blok van 4 lessen zijn de kosten € 5,-. Dit is inclusief het sportshirt. Lees hier verderop meer over.

[Meer informatie en aanmelden](#)

Locaties van Joggem Moves

Gedurende het schooljaar wordt Joggem Moves elke keer in een andere plaats in de gemeente Hardenberg aangeboden. De lessen van elk blok worden op een woensdagmiddag van 14.00-15.00 en 15.00-16.00 uur gegeven en staan onder leiding van een vaste lesgever. **Per les is er plek voor maximaal 20 kinderen.**

Overzicht locatie + data

Lesdata	Lestijden	Locatie
21-9-2022 28-9-2022 5-10-2022 12-10-2022	14.00-15.00 uur of 15.00-16.00 uur	Sporthal de Beek Hondsdrif 38 7772 LX Hardenberg
9-11-2022 16-11-2022 23-11-2022 30-11-2022	14.00-15.00 uur of 15.00-16.00 uur	Gymzaal Balkbrug Molenweg 20a 7707 CD Balkbrug
1-2-2023 8-2-2023 15-2-2023 22-2-2023	14.00-15.00 uur of 15.00-16.00 uur	Gymzaal Kloosterhaar Sportstraat 1a 7694 BA Kloosterhaar
29-3-2023 5-4-2023 12-4-2023 19-4-2023	14.00-15.00 uur of 15.00-16.00 uur	Sporthal Noorderslag Turflaan 1 7776 BJ Slagharen
17-5-2023 24-5-2023 31-5-2023 7-6-2023	14.00-15.00 uur of 15.00-16.00 uur	Gymzaal Hazenbos Rembrandtstraat 33 7771 XE Hardenberg

[Meer informatie en aanmelden](#)

Gratis sportshirt bij deelname



Wanneer uw kind dit schooljaar gaat deelnemen aan één van de Joggem Moves activiteitenblokken ontvangt uw kind een mooi sportshirt met ons Gewoon Actief logo erop van ons cadeau. Er kan gekozen worden uit 3

verschillende kleuren zoals afgebeeld. Op het inschijfformulier kunt u de gewenste kleur en de maat aan ons doorgeven.

Website Gewoon Actief

Jeugd (6-12 jaar)



Jongeren (12-18 jaar)



Gewoon Actief on Tour



Overzicht sport- & beweegaanbieders

Op onze [website van Gewoon Actief](#) is een overzicht te vinden van alle sport- en beweegaanbieders in de gemeente Hardenberg. Onder de tegel "Sport- en beweegaanbieders" zijn deze te vinden. Handig als u op zoek bent naar een sport.

Graag houden wij samen met u deze informatie zo actueel mogelijk. Zou ons daarom willen meedelen wanneer er informatie ontbreekt of niet klopt?

Dit kunnen jullie doorgeven via gewoonactief@hardenberg.nl.

[Overzicht aanbieders](#)

Overzicht activiteiten

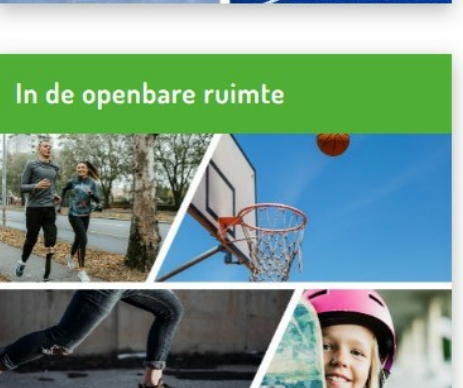
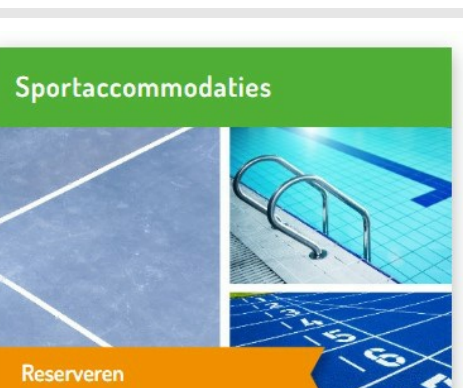
Naast Joggem Moves zijn er nog veel meer sport- beweegactiviteiten te doen in de gemeente Hardenberg. Dit is zichtbaar op de [website van Gewoon Actief](#) onder de tegel "activiteiten". U vindt daar bijvoorbeeld ook activiteiten die in de Nationale Sportweek 2022 worden georganiseerd.

Het aanmelden voor activiteiten kan gedaan worden via onze website.

Neem contact met ons op als u meer informatie wilt of vragen heeft.

gewoonactief@hardenberg.nl.

[Overzicht activiteiten](#)



Gewoon Gezond tip - water drinken



Het is belangrijk om dagelijks en tijdens of na inspanning genoeg te drinken. Geef uw kind een leuke drinkfles met water mee, zodat er tijdens de pauze of na de training even lekker bijgetankt kan worden.

Drinkt uw kind niet zo graag water, 'pimp' het water dan met muntblaadjes, komkommer, aardbei, schijfje sinaasappel of tijm om de smaak lekkerder te maken.

Met Gewoon Actief & Gewoon Gezond werkt Team Sport en Accommodaties van de gemeente Hardenberg aan een actieve en gezonde omgeving voor jong en oud.

Gemeente Hardenberg
Team Sport &
Accommodaties

www.gewoonactief.nl
www.gewoongezond.info



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}.

Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun je je [hier afmelden](#).

Je kan ook jouw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voeg je gewoonactief@hardenberg.nl toe aan jouw adresboek.