

Rope skipping

SPORTZAAL DE RIET
SCHOOLSTRAAT 20, OPOETEREN

IEDERE MAANDAG
VAN 19.10 U. TOT 20.10 U.

Rope skipping is de gevorderde vorm van touwtje springen waarbij het gaat om **kracht, acrobatiek en uithoudingsvermogen**. Het is een zeer efficiënte oefenvorm voor de **ontwikkeling van een goede fysieke conditie** en de **versterking van de grote spiergroepen**. Het bevordert bovendien de coördinatie, het ritmegevoel, de snelheid en beweeglijkheid maar ook creativiteit en sociale ontwikkeling.

Deze sport, zowel voor jongens als voor meisjes kan individueel als in teamverband beoefend worden, wat dan ook de **teamspirit** bevordert.

Het doel van de lessen is op de eerste plaats sport en ontspanning. Verder zorgt een gediplomeerde trainer ervoor dat iedereen op eigen niveau kan rope skippen.

Voor meer info:

Laura Swinnen, 0494 84 68 69, salirevzw@gmail.com



Facebook sportdienst, voor meer plaatselijke info en foto's.



SPORT
VLAANDEREN



maaseik
sportrijk



Vlaanderen
verbeelding werkt