



Rope skipping

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 coordinatie, het ritmegevoel, de snelheid en beweeglijkheid maar ook de creativiteit en sociale ontwikkeling.



Deze sport is zowel voor meisjes als voor jongens en 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. Een gediplomeerde lesgever zorgt ervoor dat iedereen op eigen niveau kan rope skippen.

Locatie: Sportzaal De Riet Opoeteren, schoolstraat 20, Opoeteren

Tijdstip: iedere maandag van 19.10 tot 20.10 uur

Meer info via:

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

Contactinformatie

- **Sportdienst**

Sporthal Steengoed Arena

Sportlaan 8
3680 Maaseik

-  089 56 58 78
-  089 56 16 12
-  sport@maaseik.be
openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 17:00

Morgen open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

Alle informatie

