

sportcentrum  
**De Boerekreek**

Sint-Laureins  
[www.boerekreek.be](http://www.boerekreek.be)

sportcentrum & golf  
**Puyenbroeck**

Wachtebeke  
[www.puyenbroeck.be](http://www.puyenbroeck.be)



*gratis  
sportinitiaties*

**open deur**

**17 september**  
zondag

 provincie  
**Oost-Vlaanderen**

## Welkom

Kom zondag 17 september 'gratis' sporten in de sportcentra Puyenbroeck, De Boerekreek en Golf Puyenbroeck. Doe mee aan de verschillende leuke activiteiten en initiaties. Beleef een onvergetelijke dag en deel het op je sociale media met #maak het mee. Alle info vind je terug op: [www.puyenbroeck.be](http://www.puyenbroeck.be) en [www.boerekreek.be](http://www.boerekreek.be)

### Programma Sportcentrum De Boerekreek (Sint-Laureins)

Waar	Wanneer	Wat
Catering	12.00 – 14.00 uur	Spaghetti 6 euro
Buitenpiste	13.00 – 14.00 uur 15.00 – 16.00 uur	Ponyrijden carrousel
	14.00 – 15.00 uur 16.00 – 17.00 uur	Ponyverzorging voor de allerkleinsten
	13.30 – 15.30 uur	Demo volleybal door SKW Krekenland
Beachvolley	13.30 – 15.30 uur	Demo volleybal door SKW Krekenland
Middenplein	13.00 – 17.00 uur	Springkasteel Mountainbikeparcours door WTC Bentille KUBB Petanque Volksspelen Arrowbattle
Manege	13.00 – 17.00 uur	Kindergrime
Weide Noord	13.00 – 13.30 uur 14.00 – 14.30 uur 15.00 – 15.30 uur 16.00 – 16.30 uur	Boogschieten
	15.00 – 17.00 uur	Boerengolf
	13.00 – 17.00 uur	Demo door Liesbeth Marijs (Horse Respect Freestyle)
	13.00 – 17.00 uur	Weven met wilgentakken
Sterrentent (Creatent) (weide noord)	13.15 – 14.15 uur 14.30 – 15.30 uur 15.45 – 16.45 uur	Yogapad onder begeleiding
	14.30 – 15.30 uur 15.45 – 16.45 uur	Blotevoetentocht onder begeleiding
	14.00 – 14.45 uur 15.30 – 16.15 uur	Demo eventing
Weide Oost	14.00 – 14.45 uur 15.30 – 16.15 uur	Demo eventing
Kreek	13.00 – 17.00 uur	Watersport (SUP, SUP XL, Kajak, Meermansboot, Kano) Reservekledij + handdoek voorzien

### Programma Golf Puyenbroeck (Wachtebeke)

Deze gratis kennismaking met de golf is toegankelijk voor volwassen maar ook voor jeugd.

09.00 – 10.00 uur	<b>Golfinitiatie (max 25p)</b>
10.30 – 11.30 uur	<b>Golfinitiatie (max 25p)</b>
12.00 – 13.00 uur	<b>Golfinitiatie (max 25p)</b>
14.00 – 15.00 uur	<b>Golfinitiatie (max 25p)</b>
15.30 – 16.30 uur	<b>Golfinitiatie (max 25p)</b>

Wie de smaak te pakken heeft kan na de initiatie onder begeleiding 3 echte holes spelen (duurtijd ± 1 uur). Reserveer vanaf 15 augustus uw plaats via de website of aan de balie van het golfcentrum. Snel zijn, de plaatsen zijn beperkt.

## Programma Sportcentrum Puyenbroeck (Wachtebeke)

08.00 – 18.30 uur

**Gratis zwemmen**

08.30 – 11.30 uur

**\*\*Ontbijtzwemmen** door Provincie Oost-Vlaanderen (info achteraan de folder)

### Voormiddag van 10 tot 12.30 uur

Buitenterrein

**Arrow Tag** door Cedalion

**Bootcamp** door personal trainer Davy (van 10 tot 12 uur)

**Fietsrace op rollen**

**Fittesten** door Enforma (info achteraan de folder)

**Hockey** door Hockey Club Lokeren

**\*Hoogtouwencours** door Out of Limits

**Loopomloop** door Joggingclub Wachtebeke (van 10 tot 11u, start inkom sporthal)

**Mountainbikecours** 9, 24 of 44 km door Provincie Oost-Vlaanderen

**Padel** door Padel Puyenbroeck

**Randanimatie** door Provincie Oost-Vlaanderen

Sporthal

**Aikido** door Aikido Wachtebeke

**Badminton** door Shuttle Stars

**Karate** door Shoku Kan

**Tafeltennis** door TTC Cappuccino

**Tennis** door TC Wachtebeke

**Turnen voor klein en groot** door Turnclub Flik-Flak

Zwembad

**Duikinitiatie** door Tritondivers

**Zwemles** door Marisol Aqua Spirit

**Zwemles** door Triathlonclub SOS

**Zwemles** door Swem

### Namiddag van 13.30 tot 17 uur

Buitenterrein

**Arrow Tag** door Cedalion

**Fietsrace op rollen**

**Fittesten** door Enforma (info achteraan de folder)

**Golf driving range 2** door Provincie Oost-Vlaanderen

**Hockey** door Hockey Club Lokeren

**\*Hoogtouwencours** door Out of Limits

**Mountainbikecours** 9, 24 of 44 km door Provincie Oost-Vlaanderen

**Padel** door Padel Puyenbroeck

**Randanimatie** door Provincie Oost-Vlaanderen

Sporthal

**Yoga** door Tensy's Yoga

**PAULO** info en demo's door Oost-Vlaamse Politieacademie

Zwembad

**Duikinitiatie** door Blue Explorers

\* *haal de dag zelf een deelnameticket af aan de infostand. Verschillende startmomenten.*

\*\* *inschrijven vooraf is verplicht.*

## Neem deel aan de fittesten in Puyenbroeck

---

### Evaluatie van jou 'fitheid' wordt in 2 luiken onderscheiden.

Kies uit informatie over je lichaamssamenstelling of over je aërobe uithoudingsvermogen.

De lichaamssamenstelling wordt bepaald door gevalideerde meetapparatuur.

De lichamelijke parameters die hiermee worden bepaald zijn de volgende:

BMI, lichaamsvetpercentage, visceraal vet (=vet in de buikholte), botmassa, lichaamswaterpercentage, spiermassa, basaal metabolisme (=persoonlijk energieverbruik in rust) en metabolische leeftijd.

Het aërobe uithoudingsvermogen wordt bepaald door een submaximale inspanningstest op de fietsergometer. Uit het resultaat leid je de VO<sub>2</sub>max of het maximale zuurstofopnamevermogen af. Deze waarde geeft een betrouwbaar beeld van de aërobe conditie van de deelnemer.

Je krijgt de resultaten meteen na de testafname in een persoonlijk rapport.

Een beweegconsulent van Enforma geeft jou een individueel feedback- en advies.

Kom in sportieve kledij naar onze opendeurdag. Vooraf inschrijven is niet nodig.

Meld je aan de infostand aan en u hoort dan wanneer de test wordt afgenomen.

## Ontbijtzwemmen

---

Geniet met jouw familie van een heerlijk ontbijt aan het zwembad van Puyenbroeck. Er staat een uitgebreid ontbijtbuffet voor jullie klaar.

Zwemmen doe je gratis, je betaalt enkel het ontbijt.

Kostprijs: 7 euro

Vooraf inschrijven is nodig want de plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven kan aan het loket van het zwembad of in de sporthal.

## Mountainbikeparcours Puyenbroeck

---

Rij op je eigen tempo het uitgestippelde parcours van 9, 24 of 44 km.

De startplaats en aankomst is aan de sporthal.

Meld je aan bij de infostand. Wij ontlenen jou een mountainbike en je kan van start gaan.

## Adressen Provinciaal Sportcentrum

---

- Sportcentrum Puyenbroeck, Puidonkdreef 1, 9185 Wachtebeke
- Golf Puyenbroeck, Craenendam 5, 9185 Wachtebeke
- Sportcentrum De Boerekreek, Sint-Jansstraat 132, 9982 Sint-jan-in Eremo (Sint-Laureins)