

## Doe je ook mee?

Meedoen aan de Sport- en Spelinstuif van Menswel? Elke woensdagmiddag (behalve in schoolvakanties) kun je van 13:30 tot 14:30 uur meedoen aan deze leuke sportactiviteit. Die is in sporthal In de Bandert in Echt (Bandertlaan 7) én in sporthal Reinoudhal in Susteren (Reinoud van Gelderstraat 61). Het is helemaal gratis. Oja... aanmelden is niet nodig.



## Lekker bewegen bij de Sportinstuif in Echt én Susteren



**ECHT-SUSTEREN** - Een Sport- en Spelinstuif op woensdagmiddag? Dat klinkt spannend en leuk. Daar moeten we bij zijn... Wouter (9) en Robin (10) doen bijna elke week mee in de sporthal Reinoudhal in Susteren. 'Je blijft zo fit en gezond!'

Tekst **Hanneke Drohm**  
Foto's **Ilse Leijtens**

Robin slingert aan een touw en probeert een ring over een paaltje te gooien. Best lastig. 'Eerst had ik op woensdagmiddag niets te doen', vertelt ze. 'Tot ik hoorde over de Sportinstuif. De eerste keer ben ik met een vriendin komen proberen. Het was meteen superleuk, dus nu ben ik bijna elke week erbij. Iedere keer zijn er andere activiteiten. Je kunt zo verschillende sporten uitproberen. En het is ook nog eens gratis. Superhandig.'

### Elkaar ontmoeten

Robin zegt dat ze zich nu nooit meer verveelt op woensdag. Zij gaat naar basisschool De Springdonk in Susteren, maar bij de Sport- en Spelinstuif doen ook kinderen van basisschool In 't Park mee. 'Het is extra leuk dat leerlingen van verschillende scholen meedoen', vindt Robin. 'Zo leer je nog meer kinderen kennen.'

Wist je trouwens dat ook jongens en meisjes uit de buurdorpen van Susteren (en Echt) mogen meedoen?

### Sporten ontdekken

Wouter vertelt dat hij heel erg van gymmen houdt. En van rennen. 'Ik heb veel energie. Daarom is naar de Sportinstuif komen zelfs nog leuker dan gewoon afspreken op woensdagmiddag', lacht

hij. 'We doen hier soms ook sporten die je anders niet snel doet.' Hij wijst naar het spel 'ringen schuiven'. 'Dat is een soort hockey. Het is leuk om nieuwe dingen te ontdekken.'

### Fit en gezond

Robin en Wouter zeggen dat ze hier fit worden. 'Bewegen is goed, want dan blijf je gezond', legt Robin uit. 'Doe je niks, dan krijg je slappe spieren', vult Wouter aan. 'Van altijd alleen maar gamen word je bovendien heel erg dik. Ik heb daar geen last van, ik sport altijd. Trouwens, een sport doen is eigenlijk een soort gamen, maar dan in het echt.' Genoeg gekletst. Na touwslingeren, ring schuiven en sprongen oefenen op de trampoline is het tijd voor een spannend potje trefbal.

## Op Sportsafari in de maand mei

Menswel houdt in de maand mei een Sportsafari in Echt-Susteren. Je kunt de hele maand kennismaken met allerlei sporten en meedoen aan supervette activiteiten. Binnenkort krijgen alle

kinderen op school een speciale stempelkaart. Op deze kaart staan alle kennismakingslessen, sport- en spelinstuiven en activiteiten. Als je meedoet aan een activiteit van de Sportsafari krijg je een stempel. Je kunt met de stempels geweldige prijzen verdienen. Nice!