



**Lions helpen!**

Delft



Pieter van Foreest

**Akkerleven**

# SPINNEN

## VOOR WOONZORGCENTRUM AKKERLEVEN

### Deelnemersboekje

Om andere te kunnen  
bewegen  
moet je zelf  
bewogen zijn

Benedictus (480-547)

Zondag 9 juni 2024  
Sportcenter Allround  
Zuidhoornseweg 6a, 2635 DJ Den Hoorn  
13.00 - 16.00 uur



sportcenter  
**ALLROUND**





**Lions helpen!**

Delft



Pieter van Foreest

**Akkerleven**

## **Beste deelnemer aan het Spinning-event voor Woonzorgcentrum Akkerleven**

Ook in 2024 gaat de Lions Club Delft, in samenwerking met Sportcenter Allround, zich weer inzetten om een groots Spinning-event te organiseren. Het Spinning-event zal plaats vinden op zondag 9 juni 2024 van 13.00 tot 16.00 uur.

Met onze actie willen wij een bijdrage leveren aan de aanschaf van een fietslabyrint voor het Woonzorgcentrum Akkerleven in Schipluiden. Hiermee kunnen de bewoners van Akkerleven virtuele, interactieve fietstochten maken op diverse locaties all over the world. De routes maken het leuker en makkelijker om in beweging te blijven. Natuurroutes (met zonlicht) geven een gevoel van rust, wat de fietser helpt ontspannen. Fietsroutes door een bekende omgeving roepen herinneringen op en stimuleren het geheugen.

De start van het Spinning-event is 9 juni 2024 om 12.00 uur, waarna 3 maal een uur zal worden gespind onder aanvoering van professionele Spin-instructeurs van Sportcenter Allround, Zuidhoornseweg 6a, 2635 DJ Den Hoorn

Inschrijving voor individuele deelnemers is mogelijk via internet en de kosten zijn € 20,00 per fiets/per uur. Je mag je fiets ook met anderen delen! Nog beter is het om met een heel team een aantal fietsen te reserveren!

### **Je eigen Sponsors**

We vragen je om minstens 10 sponsors te zoeken om je voor elk uur spinnen met minstens € 10,00 te sponsoren. Meer mag natuurlijk altijd, maar 10x10 moet lukken. Vraag je familie, vrienden, kennissen, collega's om te sponsoren:

**“Een tientje voor een vriendje!”**

Op de achterzijde van dit boekje is een lijst opgenomen om je sponsors en het door hen toegezegde bedrag bij te houden.

Voor de deelnemers met de hoogste sponsoropbrengst zijn mooie prijzen beschikbaar!!!! We rekenen erop dat je iedereen zult uitnodigen om je te komen aanmoedigen.



sportcenter  
**ALLROUND**





**Lions helpen!**

Delft



Pieter van Foreest

**Akkerleven**

## Inschrijven

Met ingang van 4 mei 2024 kun je je inschrijven via de internet pagina:

<https://lionsactiesdelft.nl/>

Daar vind je ook nog meer informatie over 9 juni.

## Hoe zal het gaan?

- Het spinnen is van 13.00 uur tot 16.00 uur. Uiteraard worden de eerste spinners al ruim voor die tijd vanaf 12:00 uur verwacht.
- Er zijn ter plaatse kled- en doucheruimten en voorzieningen waar u zich kunt omkleden, verfrissen en douchen.
- Bij de start meld je je bij de organisatie van de Lions. Daar krijg je de nodige informatie en kunnen de nog te betalen fietshuur/sponsorgelden afgerekend worden.
- Tijdens het spinnen zullen wij voor voldoende water zorgen zodat u in ieder geval voldoende kunt drinken. Heb je iets nodig, steek je arm in de lucht.
- Professionele instructeurs zorgen voor een geweldige ervaring met Spinnen.
- Wij zorgen ook voor de fietsen. Is er iets met de fiets, ga niet zelf proberen dat te verhelpen, geef ons een seintje.
- Deelname is op eigen risico. Wij zorgen ervoor dat de omstandigheden op en top in orde zijn.
- 12.30 Welkomstwoord door onze Voorzitter
- 13.00 Start 1e sessie van het spinning event
- 13:50 Einde 1e sessie en fietswissel
- 14.00 Start 2e sessie van het spinning event
- 14:50 Einde 2e sessie en fietswissel
- 15.00 Start 3e en laatste sessie van het spinning event
- 15.50 Einde laatste sessie van het spinning event
- 16:00 Gelegenheid tot een drankje en een hapje in de kantine
- 17.00 Bekendmaking resultaat van het event
- Vanaf 18.00 uur is Sportcenter Allround gesloten.

**“Veel plezier en vooral heel veel succes!”**



sportcenter  
**ALLROUND**





**Lions helpen!**

Delft



Pieter van Foreest

**Akkerleven**

### Sponsorlijst per deelnemer/team

	Sponsor	Telefoon/mobiel	Bedrag
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
		Totaal bedrag	

voor vragen of informatie zie: <https://lionsactiesdelft.nl>



sportcenter  
**ALLROUND**

