

Beweegactiviteiten voor ouderen

Haagse Beemden



Foto: Jille Zuidema

Geschikt voor elk fysiek niveau

Legenda



U kunt tijdens de les gaan zitten en mee blijven doen.
Bij veel andere lessen kunt u wel zitten maar alleen om
uit te rusten.



Dit is een intensieve les, waarbij de hartslag behoorlijk
verhoogd wordt of een grote krachtinspanning geleverd
wordt.

Fit for Life, tel. 076-525 15 32

e-mail: fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

www.zorgvoorelkaarbreda.nl/hulp-bij/bewegen/



Kracht



Evenwicht



Uithoudingsvermogen



Lenigheid



Reactiesnelheid



Sociaal

Wijkcentrum Heksenwiel, Heksenwiellaan 2


Tel. 076 - 549 41 97

www.zorgvoorelkaarbreda.nl; tel. 076-525 15 00

maandag	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Samen Fit	10.30-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Yoga 65+	14.30-15.30		€ 6,00	Fit for Life
dinsdag	Wandelen 30 min. <i>rustige wandelaar</i>	14.30-15.00		Gratis	Heksenwiel
	Yoga	14.30-15.30		€ 6,00	Fit for Life
woensdag	Chi Kung 65+	11.00-12.00		€ 6,00	Fit for Life
donderdag	Zeker op de been	09.30-10.15		€ 4,00	Fit for Life
	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Samen Fit	10.30-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Zitfit	11.15-12.00		€ 4,00	Fit for Life


De Sleutel Ontmoetingscentrum, Vlierenbroek 32

Natasja Donkers: 06-24 52 50 47

maandag	Wandelen 5 Km.	19.00-20.00		Gratis	De Sleutel
donderdag	Fit for Her Gym voor vrouwen	08.45-09.45		€ 1,00	De Sleutel
	Wandelen op het gemak (3 à 4 Km)	19.15-20.15		Gratis	De Sleutel

WDS voetbalvereniging, Ganzerik 80

www.wds19.nl, tel. 076 - 542 28 48

woensdag	Walking Football NAC OldStars	10.00-11.00		€ 50,00 20 weken	WDS i.s.m. NAC
----------	----------------------------------	-------------	---	---------------------	----------------

Sociaal Cultureel Centrum 't Kraaienest, Tweeschaar

12 www.scc-kraaienest.nl, tel. (076) 544 03 00

Sport EFFECT, tel. (076) 888 43 62

maandag	Yin Yoga	19.00-20.00		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
	Pilates	20.00-21.00		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
dinsdag	Gym 65+	13.15-14.00		€ 4,00	Fit for Life
woensdag	Pilates	09.15-10.15		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
	Yin Yoga	10.30-11.30		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
vrijdag	Pilates	10.30-11.30		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
	Hardlopen	09.15-10.15		€ 60,00 p/kwart	Sport EFFECT
	Power Walking	09.15-10.15		€ 60,00 p/kwart	Sport EFFECT

Gratis proefles is mogelijk.

Lot66 Breda, Mijkenbroek 27

www.lot66.nl, tel. 076 - 543 93 65

Alle dagen	Bowlen	Doordeweeks: 12.00-23.00 Weekend: 10.00-23.00		€ 4,75 p. pers. 55 min.	Lot66
------------	--------	--	--	-------------------------------	-------


Sporthal Graaf Engelbrecht, Ganzerik 3

TTV Gageldonk; www.gageldonk.nl

dinsdag	Tafeltennis recreanten	20.00-23.00		€ 25,00 p.kwart.	TTV Gageldonk
---------	---------------------------	-------------	--	---------------------	---------------

Dansstudio De Vloer, Aardrijk 57A

www.dansstudiodevloer.nl, tel. 06-16 23 09 22

donderdag	Dames- conditie op muziek	10.00-11.15		€ 60,00 (10x)	Dansstudio Vloer	De
3 ^e donderdag	Dans expressie	19.30-21.00			Dansstudio Vloer	De


Academie voor Oosterse Bewegings- & Gezondheidsleer, Voorerf 47, Breda (Haagse Beemden)

Tel. (076) 549 54 70 of 06-51 05 65 84; www.aobg.nl

dinsdag	Qi Gong-Tai Chi	09.00-10.15		€ 23,00 p.maand	AOBG	
donderdag	Qi Gong-Tai Chi	09.00-10.15		€ 23,00 p.maand	AOBG	

Gratis proefles is mogelijk. Diverse deelnemers van 60+ / 70+

Gymzaal Basisschool Olympia, Vlierenbroek 30

maandag	Spel-Sport	19.00-22.00		€ 16,00 p.mnd	Hart Trimclub *	
woensdag	Tacoyo	09.00-10.15				www.tacoyobreda.nl
	Spel-Sport	19.00-22.00		€ 16,00 p.mnd	Hart Trimclub *	
donderdag	Badminton vrij spelen recreanten	20.00-22.30		€ 30,00 p.kwart.		www.HaaBee81.nl

** De Hart trimclub is speciaal voor (ex)hart- en vaatpatiënten
maar iedereen is welkom; (076) 541 83 73*

Valpreventie cursussen in Breda

Voor een cursus bij u in de buurt namens Zorg voor elkaar Breda of fysiopraktijk: kunt u contact opnemen met uw fysiopraktijk of Fit for life.

Sportschool

Fit for Free	Franse Akker 23	085-3012400	www.fitforfree.nl
SportPlaza	Hambroeklaan 1	076-5498705	www.sportplazafitness.com
Fit 20 Breda*	Paardeweide 5		www.fit20breda.nl

** Je traint 20 minuten in de week. Train alleen of als duo met personal trainer. Voor ouderen die fit door het leven willen blijven gaan.*

Tennis

Tennisvereniging Heksenwiel	Heksendans 2	076-5416344	www.tv-heksenwiel.nl
Tennisvereniging Haagse Beemden	Kantenbeemd 1	076-5414979	www.tv-haagsebeemden.nl

Padel

Tennisvereniging Heksenwiel	Heksendans 2	076-5416344	www.tv-heksenwiel.nl
-----------------------------	--------------	-------------	----------------------

Proefles

Wilt u graag een proefles volgen, neem dan contact op met de aanbieder of loop een keertje binnen.

Na afloop

Bij de meeste activiteiten wordt er na afloop een kopje koffie/thee gedronken en bijgepraat.

Kosten

Aangegeven kosten kunnen anders zijn dan de actuele kosten. Tijdens de proefles kunt u informeren naar de actuele kosten van de beweegactiviteit.

BredaPas

Bij sommige aanbieders geldt dat je met de BredaPas korting krijgt op de contributie. U kunt dit altijd navragen.

Fit for Life

Voor vragen kunt u contact opnemen met Laima van Opdorp; tel. (076) 525 15 32, e-mail: fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl.

Behoefte aan goed advies?

Wilt u wel graag, maar komt het er steeds niet van. Ga dan eens in gesprek met de beweegcoach voor ouderen: Tiemen of Rens (gratis). Bel: (076) 525 15 00 of mail naar: tiemenvisee@zorgvoorelkaarbreda.nl
rensschurman@zorgvoorelkaarbreda.nl

Lichamelijke klachten

Vele activiteiten zijn zeer geschikt voor ouderen met lichamelijke klachten en chronische aandoeningen. Ligoefeningen worden bij de meeste aanbieders vermeden. De docenten zijn vaak opgeleid in het lesgeven aan ouderen.