



Zorg voor
elkaar Breda

Beweegactiviteiten voor ouderen

Breda Noordoost

*Hoge Vucht
Doornbos-Linie*



Foto: Jille Zuidema

Geschikt voor elk fysiek niveau

versie december 2020

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 Balieweide, Baliëndijk 82,
Doornbos-Linie** Tel. 076-587 50 28
www.zorgvoorelkaarbreda.nl, tel.076-525 15 00

maandag	Samen bewegen Gym	09.15-09.45		gratis	Balieweide
woensdag	Samen bewegen Tai Chi	09.15-09.45		gratis	Balieweide
donderdag	Samen bewegen Tai Chi	09.15-09.45		gratis	Balieweide

**Doornbos Fysio Groep, Abdijstraat 25,
Doornbos-Linie**
Tel. 076-572 00 57; www.doornbosfysio.nl

maandag	Seniorenfit	13.30-14.30		*	Doornbos Fysio groep
dinsdag	Seniorenfit	13.30-14.30		*	Doornbos Fysio groep
	Diabetes groep	17.00-18.00		*	Doornbos Fysio groep
woensdag	COPD beweeggroep	15.00-16.00		*	Doornbos Fysio groep
donderdag	Zwemgroep in zwembad Sonsbeeck	13.00-14.00		*	Doornbos Fysio groep
Vrijdag	Beweeggroep ouderen door geriatrie fysio	13.30-14.30		*	Doornbos Fysio groep

* Kosten op aanvraag

Samen Door, Abdijstraat 25, Doornbos-Linie
Tel. 06-55 89 31 62 of 06-40 84 13 36; www.samen-door.nl

Op afspraak	1 op 1 aan huis* beweegstimulatie	Op afspraak		gratis	Samen Door
-------------	--------------------------------------	-------------	--	--------	------------



* met opgeleide vrijwillige beweegondersteuners. Voor kracht en balans bij ouderen die evenwichtsproblemen hebben.

De Wegwijzer, Steendorpstraat 2, Hoge Vucht

tel. 076-587 34 21

www.bredagym.nl

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

dinsdag	Gym 65+	10.45-11.30		€ 4,00	Fit for Life
	Gym 65+	13.30-14.15		€ 4,00	Fit for Life
donderdag	Body Fit Dames 60+	14.00-15.00		€ 4,25	Breda Gym



Gemeenschapshuis De Biesdonk, Belgiëplein 8,

Hoge Vucht www.zorgvoorelkaarbreda.nl, tel.076-525 15 00

donderdag	Yoga	09.45-10.45		€ 6,00	Fit for Life
	Yoga	11.15-12.15		€ 6,00	Fit for Life

Surplus Vuchterhage, Antwerpenstraat 93,

Hoge Vucht www.surpluszorg.nl, tel. 076-572 93 33



maandag	Wandelen 2 km*	14.00-14.45		Gratis	06 - 49805559
dinsdag	Gym	14.00-14.45		€ 2,00	Surplus
vrijdag	Gym	14.00-14.45		€ 2,00	Surplus

**Ook geschikt voor mensen met rollator*




Pluspunt de Wisselaar, Tielrodestraat 49,

Hoge Vucht www.surpluswelzijn.nl, tel. 076-513 9487

Yo-Shi; 06-151 65 151 www.taijiquan.nl/school/yo-shi

maandag	Yoga	09.30-10.45		€ 3,50	Yo-Shi
	Chi-Kung	10.00-11.00		€ 2,50	Yo-Shi
	Zittend bewegen	10.45-11.30		€ 2,50	Yo-Shi
	Tai Chi	19.30-20.45		€ 2,50	Yo-Shi
dinsdag	Wandelen (5 Km)	13.30-14.30		Gratis	06 - 22814570

**Zwembad de Wisselaar, Terheijdenseweg 494,
Hoge Vucht** www.optisport.nl, tel. 076-587 45 97

maandag	Aquajoggen	09.00-09.45		€ 6,70*	Optisport
dinsdag	Aquajoggen	09.00-09.45		€ 6,70*	Optisport
donderdag	Aquarobobics	09.00-09.45		€ 6,70*	Optisport
maandag tm vrijdag	Banen zwemmen	07.00-09.00		€ 4,70	Optisport

* bij een 12 rittenkaart



**Huize Raffy, Bernard de Wildestraat 400a,
Hoge Vucht**

www.monne-zorgenbeweging.nl, tel. 076-581 04 91

maandag	Meer bewegen voor ouderen	09.00-10.00			Monné Zorg en Beweging
	Meer bewegen voor ouderen	10.00-11.00			Monné Zorg en Beweging
woensdag	Meer bewegen voor ouderen	13.00-14.00			Monné Zorg en Beweging
donderdag	Meer bewegen voor ouderen	09.00-10.00			Monné Zorg en Beweging


**Fit & Vitaal,
Curio, Terheijdenseweg 414, Hoge Vucht**

Tel. 076-573 38 58 of mail naar: r.baptist@curio.nl

woensdag	Fitness met student begeleiding	09.30-11.30		Gratis	Curio
donderdag	Fitness met student begeleiding	09.30-11.30		Gratis	Curio

Optisport, locatie Racketcentrum Terheijdenseweg Terheijdenseweg 494, Hoge Vucht

www.bcnivo.nl; www.osvbowlsbreda.nl; www.tvbn.nl;
www.racketswingers.nl

maandag	Badminton	19.30-22.00		€ 98,-- p/jaar	BC Nivo
dinsdag	Bowls	13.30-16.30		€ 10,-- p/mnd	OSV Breda
	Tennis senioren hussel	09.30-12.30		€ 130,- p/jaar	TVBN
donderdag	Tennis senioren hussel	09.30-12.30		€ 130,- p/jaar	TVBN
vrijdag	Bowls	19.30-22.30		€ 10,- p/mnd	OSV Breda
	Badminton vrij spelen*	20.00-22.00		€ 4,00	Racket Swingers
Cursus	Tennis Fit 65+			€110,-	TVBN

* lidmaatschap niet nodig

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.

Sportscholen

Hoge Vucht

Leisure Center Breda	Terheijdenseweg 500	076-2050660	www.optisport.nl
-------------------------	---------------------	-------------	------------------

Twinsgym Monné Zorg en Beweging	Huize Raffy, Bernard de Wildestraat 400C	076-5810491	www.monné- zorgenbeweging.nl
---------------------------------------	--	-------------	---------------------------------

Zilverfitness *	Terheijdenseweg 498	030-7523548	www.zilverfitness.nl
-----------------	---------------------	-------------	----------------------

* Bot- en spierversterkende oefeningen

Sportschool en zwemmen:

Arendse Health Club *	Terheijdenseweg 504	076-5714000	www.arendse.nl
--------------------------	---------------------	-------------	----------------

* Dagelijks vrij zwemmen, Aquafit, Kinesis, Functional move.
Mogelijkheid tot speciaal seniorenabonnement vanaf € 23,50 p/4w.

Doornbos-Linie

Impact Sports Academy	Liniestraat 23	06-24240364	www.impactsportsacademy.nl
-----------------------------	----------------	-------------	----------------------------

Doornbos gym	Abdijstraat 25	076-5720057	www.doornbosfysio.nl
-----------------	----------------	-------------	----------------------

Tennis

Tennisvereniging Breda-Noord	Terheijdenseweg 508	06- 21704012	www.tvbn.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.

Behoeftte aan goed advies?

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