



Zorg voor
elkaar Breda

Beweegactiviteiten voor ouderen

Breda Noordoost

*Hoge Vucht
Doornbos-Linie*



Foto: Jille Zuidema

Geschikt voor elk fysiek niveau

versie september 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

| | | | | | |
|-----------|--|-------------|---|---|----------------------|
| dinsdag | Seniorenfit | 13.30-14.30 | | * | Doornbos Fysio groep |
| | Diabetes groep allochtone vrouwen | 17.00-18.00 |  | * | Doornbos Fysio groep |
| woensdag | COPD beweeggroep | 15.00-16.00 |  | * | Doornbos Fysio groep |
| donderdag | Zwemgroep in zwembad Sonsbeeck | 14.30-15.30 | | * | Doornbos Fysio groep |
| Vrijdag | Beweeggroep ouderen door geriatrie fysio | | | * | 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 | Chi-Kung | 10.00-11.00 |  | € 2,50 | Yo-Shi |
| | Tai Chi | 19.30-20.45 | | € 2,50 | Yo-Shi |
| | Yoga | 09.30-10.45 | | € 3,50 | 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.