

Beweegactiviteiten voor ouderen

Prinsenbeek



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.



Rolstoelvriendelijk. Ook mensen die niet in een rolstoel zitten kunnen meedoen.

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

Sport- welzijnsaccommodatie De Drie Linden

Heisprong 15, Prinsenbeek, tel. 076-544 65 60

Samensprong; www.samensprong.nl; tel.06-36 59 42 16

Stichting Sorg; www.sorg-prinsenbeek.jouwweb.nl;

tel. 076-541 36 17

maandag	Zumba	19.30-20.30		€ 40,65*	Samensprong
	Pilates	20.30-21.30		€ 40,65*	Samensprong
	Gym	10.30-11.15		€ 4,00	Fit for Life
dinsdag	Gym dames	09.15-10.15		aanvraag	Stichting Sorg
	Gym dames-heren	10.30-11.20		aanvraag	Stichting Sorg
	Dynamic tennis	12.00-13.00		aanvraag	Stichting Sorg
	Fit-Gym dames	19.00-20.00		€ 36,15*	Samensprong
	Fit-Gym heren	20.00-21.00		€ 36,15*	Samensprong
woensdag	Bewegen voor ouderen	19.30-20.30		€ 36,15*	Samensprong
donderdag	Bewegen voor ouderen	09.00-10.00		€ 36,15*	Samensprong
vrijdag	Gym dames-heren	11.00-11.50		aanvraag	Stichting Sorg
	Badminton	12.00-13.00		aanvraag	Stichting Sorg
	Badminton recreatief senioren	20.00-22.30		€ 52,00*	BC de Zwaluwen

* Prijs is per kwartaal

Stichting Sorg


www.sorg-prinsenbeek.jouwweb.nl; tel. 076-541 36 17

woensdag	Wandelen	09.30 uur			Stichting Sorg
donderdag	Fietsen voorjaar / zomer	aanvraag			Stichting Sorg

Overige activiteiten zie Sporthal De Drie Linden





Ouderen centrum Zilverberk

Schoolstraat 9, Prinsenbeek, tel. 076-541 94 58

dinsdag	Fietsen 35 km	13.15 start		Gratis	KBO 076-541 28 12
woensdag	Line-dance	19.00-21.00		€ 10,- p.maand	KBO 076-541 52 32
donderdag	Stoel-gymnastiek	18.30-19.15		€ 25,- per jaar	KBO 076-541 46 10

Sport EFFECT


Susan Fens, tel. 076-888 43 62, www.sport-effect.nl

maandag	Hardlopen	08.30-09.30		€ 60,- *	
dinsdag	Power Walking	19.00-20.00		€ 60,- *	
	Hardlopen	20.00-21.00		€ 60,- *	
woensdag	Yin Yoga	19.00-20.00		€ 96,- *	De Griffioen
	Pilates	20.00-21.00		€ 96,- *	De Griffioen
zondag	Hardlopen	09.15-10.15		€ 60,- *	
	Pilates	10.30-11.30		€ 96,- *	De Griffioen

* Prijs is per kwartaal

Woonzorgcentrum Hagedonk

Markt 5A 1, Prinsenbeek, tel. 088-117 29 00

woensdag	Wandelen voor mensen met dementie & mantelzorgers	13.30-14.15		Gratis	StiB Samen-loop 'op' de Beek
----------	---	-------------	--	--------	---------------------------------

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met: Samen-loop 'op' de Beek

Miranda van Es : 06-34625715

Carla van Oorscot : 06-12185121

Jolanda Visseren: 06-22775003

Vrouwen van nu Prinsenbeek

Voor informatie kijk op

<https://vrouwenvannu.nl/prinsenbeek/agenda>

Gevarieerd activiteiten aanbod (bijv. fietsen en wandelen)

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

Fitness Prinsenbeek	Klaverveld 55	076-5416969	www.fitnessprinsenbeek.nl
---------------------	---------------	-------------	--

Sport & Slankstudio Prinsenbeek	De Lind 14a	06-53417221	www.sportenslankstudio.nl
---------------------------------	-------------	-------------	--

Fitmasters	Groenstraat 74a	076-4018234	www.fitmasters.eu
------------	-----------------	-------------	--

Tennis

TV Prinsenbeek	Heikantsestraat 37A	076-5415661	www.tvprinsenbeek.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: 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.