

Beweegactiviteiten voor ouderen

Teteringen



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

't Web, Zuringveld 1, Teteringen

www.tweb-teteringen.nl, tel. 076 - 571 35 79

www.dbcplexus.nl, tel. 076-522 68 15 of 06-30261641



maandag	Pilates*	09.00-10.00		€ 36,00	Plexus
	Wandelen (5 km)	09.30-10.30		gratis	06 – 15 25 11 00
	Chi Kung	13.30-14.30		€ 6,00	Fit for Life
	Chi Kung	15.00-16.00		€ 6,00	Fit for Life
	Pilates*	19.00-20.00		€ 36,00	Plexus
dinsdag	Yoga	10.00-11.00		€ 6,00	Fit for Life
	Pilates*	09.00-10.00		€ 36,00	Plexus
woensdag	Gymnastiek 65+	13.30-14.15		€ 4,00	Fit for Life
donderdag	Fietsen mei t/m september	13.30-17.00		Gratis	SVT 06-10873610
vrijdag	Pilates*	09.15-10.15		€ 36,00	Plexus
maandag t/m donderdag	Badminton	20.00-22.00			Particulier

* vanaf 24 augustus worden de Pilates lessen in 't Web verplaatst naar Paramedisch centrum Heusdenhout in Breda. Zie voor actuele tijden website www.dbcplexus.nl.
Tarief is per maand.

Park Zuiderhout, Arnold Janssenlaan 46, Teteringen

www.parkzuiderhout.nl, tel. 076 - 578 40 00

www.dbcplexus.nl, tel. 076 – 522 68 15 of 06-30261641

maandag	Stoelyoga - dans	10.45-11.45		*	Plexus
vrijdag	Stoelyoga - dans	10.45-11.45		*	Plexus

* Contributie via Zuiderhout

DIA, Donkersstraat 34, Teteringen

www.rkvvdia.nl, www.oldstars.nl/club/nac-breda/
tel. 076 - 571 16 29

Woensdag	Walking Football (60+)	10.00-11.00		€ 50,00 p. jaar	i.s.m. NAC
----------	---------------------------	-------------	--	--------------------	------------

Golfpark De Haenen, Laan der Continenten 70, Teteringen, www.dehaenen.nl;

Bel 076 - 571 67 14 voor de mogelijkheden.

Teteringse Tennisvereniging, Sportcomplex de Gouwen, Donkerstraat 44, Teteringen

www.teteringsetennisvereniging.nl

Bel 076 - 581 25 55 voor de mogelijkheden.

Tennis/Padel senioren	€ 170,00 p. jaar		076 - 581 25 55
-----------------------	------------------	--	-----------------

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.



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.