

Beweegactiviteiten voor ouderen

Ulvenhout



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

De Pekhoeve, Dorpsstraat 94, Ulvenhout

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

vrijdag	Gym	09.30-10.15		€ 4,00	Fit for Life
	Gym	10.45-11.30		€ 4,00	Fit for Life

Jeugdland, Jeugdland 1, Ulvenhout

Tel. 076-561 26 54

www.yogasterrebos.nl; www.bredagym.nl

maandag	Zeker op de been	09.30-10.15		€ 4,00	Fit for Life
	Dynamic tennis	10.30-11.30		€ 4,50	06-51830289
	Yoga	09.00-10.15		€11,00*	Yoga Sterrebos
	Yoga	10.30-11.45		€11,00*	Yoga Sterrebos
woensdag	Dynamic tennis	11.00-12.00		€ 4,50	06-51830289
	Fitgym	13.00-14.00		€ 4,80	Fit for Life
	Sport en Spel	14.30-15.30		€ 4,80	Fit for Life
	Sport en Spel	16.00-17.00		€ 4,80	Fit for Life
donderdag	Sport en Spel	13.00-14.00		€ 4,80	Fit for Life
Vrijdag	Sport en Spel 65+	10.30-12.00		€ 6,75 1½ uur	Breda Gym

*Lessen duren 5 kwartier. 's Zomers regelmatig buiten-yogalessen.
Ook mogelijkheid voor privélessen.

De Kogelvanger, Galderseweg 55, Mastbos

www.vrouwenvannu.nl/ulvenhout/nordic-walking

tel. 076-561 37 51

donderdag	Nordic Walking	13.30-14.30		gratis	Vrouwen van nu
-----------	----------------	-------------	--	--------	----------------

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.

Tennis

Ulvenhout	Ulvenhoutse TV	Jeugdland 4	www.utpv.nl
-----------	----------------	-------------	--

Padel *

Ulvenhout	Ulvenhoutse TV	Jeugdland 4	www.utpv.nl
IJpelaar	TV de IJpelaar	Trompenburgstraat 4	www.tvdeijpelaar.nl

** Tennis op een half veld met hekken erom heen*

Sportschool

Ulvenhout	FysioFit	Dorpsplein 13B	www.fysiofitulvenhout.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.