

# Beweegactiviteiten voor ouderen

## Haagse Beemden



*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](mailto:fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl)

[www.zorgvoorelkaarbreda.nl/hulp-bij/bewegen/](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl/hulp-bij/bewegen/)



**Kracht**



**Evenwicht**



**Uithoudingsvermogen**



**Lenigheid**



**Reactiesnelheid**



**Sociaal**

## Wijkcentrum Heksenwiel, Heksenwiellaan 2


Tel. 076 - 549 41 97

[www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl); tel. 076-525 15 00

maandag	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Samen Fit	10.30-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Yoga 65+	14.30-15.30		€ 6,00	Fit for Life
dinsdag	Wandelen 30 min. <i>rustige wandelaar</i>	14.30-15.00		Gratis	Heksenwiel
	Yoga	14.00-15.00		€ 6,00	Fit for Life
woensdag	Chi Kung 65+	11.00-12.00		€ 6,00	Fit for Life
donderdag	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Samen Fit	10.30-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Zitfit	11.30-12.15		€ 4,00	Fit for Life


## De Sleutel Ontmoetingscentrum, Vlierenbroek 32

Natasja Donkers: 06-24 52 50 47

maandag	Wandelen 5 Km.	19.00-20.00		Gratis	De Sleutel
donderdag	Fit for Her Gym voor vrouwen	08.45-09.45		€ 1,00	De Sleutel
	Wandelen op het gemak (3 à 4 Km)	19.15-20.15		Gratis	De Sleutel

## WDS voetbalvereniging, Ganzerik 80

[www.wds19.nl](http://www.wds19.nl), tel. 076 - 542 28 48

woensdag	Walking Football NAC OldStars	10.00-11.00		€ 50,00 20 weken	WDS i.s.m. NAC
----------	----------------------------------	-------------	---	---------------------	----------------

## Sociaal Cultureel Centrum 't Kraaienest, Tweeschaar

12 [www.scc-kraaienest.nl](http://www.scc-kraaienest.nl), tel. (076) 544 03 00

Sport EFFECT, tel. (076) 888 43 62

maandag	Yin Yoga	19.00-20.00		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
	Pilates	20.00-21.00		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
dinsdag	Gym 65+	13.15-14.00		€ 4,00	Fit for Life
woensdag	Pilates	09.15-10.15		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
	Yin Yoga	10.30-11.30		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
vrijdag	Pilates	10.30-11.30		€ 96,00 p/kwart.	Sport EFFECT
	Hardlopen	09.15-10.15		€ 60,00 p/kwart	Sport EFFECT
	Power Walking	09.15-10.15		€ 60,00 p/kwart	Sport EFFECT

*Gratis proefles is mogelijk.*

## Lot66 Breda, Mijkenbroek 27

[www.lot66.nl](http://www.lot66.nl), tel. 076 - 543 93 65

Alle dagen	Bowlen	Doordeweeks: 12.00-23.00 Weekend: 10.00-23.00		€ 4,75 p. pers. 55 min.	Lot66
------------	--------	--	--	-------------------------------	-------


## Sporthal Graaf Engelbrecht, Ganzerik 3

TTV Gageldonk; [www.gageldonk.nl](http://www.gageldonk.nl)

dinsdag	Tafeltennis recreanten	20.00-23.00		€ 25,00 p.kwart.	TTV Gageldonk
---------	---------------------------	-------------	--	---------------------	---------------

## Dansstudio De Vloer, Aardrijk 57A

[www.dansstudiodevloer.nl](http://www.dansstudiodevloer.nl), tel. 06-16 23 09 22

donderdag	Dames- conditie op muziek	10.00-11.15		€ 60,00 (10x)	Dansstudio Vloer	De
3 <sup>e</sup> donderdag	Dans expressie	19.30-21.00			Dansstudio Vloer	De


## Academie voor Oosterse Bewegings- & Gezondheidsleer, Voorerf 47, Breda (Haagse Beemden)

Tel. (076) 549 54 70 of 06-51 05 65 84; [www.aobg.nl](http://www.aobg.nl)

dinsdag	Qi Gong-Tai Chi	09.00-10.15		€ 23,00 p.maand	AOBG	
donderdag	Qi Gong-Tai Chi	09.00-10.15		€ 23,00 p.maand	AOBG	

*Gratis proefles is mogelijk. Diverse deelnemers van 60+ / 70+*

## Gymzaal Basisschool Olympia, Vlierenbroek 30

maandag	Spel-Sport	19.00-22.00		€ 16,00 p.mnd	Hart Trimclub *	
woensdag	Tacoyo	09.00-10.15				<a href="http://www.tacoyobreda.nl">www.tacoyobreda.nl</a>
	Spel-Sport	19.00-22.00		€ 16,00 p.mnd	Hart Trimclub *	
donderdag	Badminton vrij spelen recreanten	20.00-22.30		€ 30,00 p.kwart.		<a href="http://www.HaaBee81.nl">www.HaaBee81.nl</a>

*\* De Hart trimclub is speciaal voor (ex)hart- en vaatpatiënten  
maar iedereen is welkom; (076) 541 83 73*

## 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

Fit for Free	Franse Akker 23	085-3012400	www.fitforfree.nl
SportPlaza	Hambroeklaan 1	076-5498705	www.sportplazafitness.com
Fit 20 Breda*	Paardeweide 5		www.fit20breda.nl

*\* Je traint 20 minuten in de week. Train alleen of als duo met personal trainer. Voor ouderen die fit door het leven willen blijven gaan.*

### Tennis

Tennisvereniging Heksenwiel	Heksendans 2	076-5416344	www.tv-heksenwiel.nl
Tennisvereniging Haagse Beemden	Kantenbeemd 1	076-5414979	www.tv-haagsebeemden.nl

### Padel

Tennisvereniging Heksenwiel	Heksendans 2	076-5416344	www.tv-heksenwiel.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](mailto: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](mailto: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.