

Beweegactiviteiten voor ouderen

Breda Zuidwest



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

Princenhage

Wijkcentrum Princenhof, Princentuin 1, Princenhage

www.zorgvoorelkaarbreda.nl; tel. 076-530 97 91

maandag	Chi Kung	09.30-10.30		€ 6,00	Fit for Life
	Chi Kung	11.00-12.00		€ 6,00	Fit for Life
	Zitfit	13.30-14.15		€ 4,00	Fit for Life
	Gym	14.45-15.30		€ 4,00	Fit for Life
	Wandelen (5 km)	14.45-15.45		Gratis	Princenhof
	Fietsen 20-25 Km	13.30 uur *		Gratis	KBO
dinsdag	Chi Kung	09.00-10.00		€ 6,00	Fit for Life
	Chi Kung	10.30-11.30		€ 6,00	Fit for Life
woensdag	Lachyoga (1 x per 2 weken)	11.00-12.00		€ 6,00	Fit for Life
donderdag	Yoga	09.15-10.15		€ 6,00	Fit for Life
	Yoga	10.45-11.45		€ 6,00	Fit for Life
	Gym	14.00-14.45		€ 4,00	Fit for Life
vrijdag	Wandelen	10.00-11.00		Gratis	Princenhof

* Fietsen bij goed weer, anders lekker wandelen

Wijkcentrum de Dobbelsteen, Doelen 36, Princenhage

www.tantiesyogastudio.nl; tel. 06 41 26 67 78

woensdag	Yoga	18.45-20.00		€ 11,00	Yogastudio
woensdag	Yoga	20.15-21.30		€ 11,00	Yogastudio

**Wijkcentrum de Koe, Ambachtenlaan 1,
Princenhage**

www.vvprincenhage.nl; tel. 06 10 85 78 85

maandag	Gymnastiek	19.00-20.00		Vrouwen Vereniging Princenhage
---------	------------	-------------	--	-----------------------------------

**Voetbalvereniging Groen-Wit, Postillonstraat 45,
Princenhage** www.rksvgroenwit.nl, tel. 076-521 06 34

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

**OCA BREDA - Seniorenfit
Wethouder van Haperenstraat 36C, Princenhage**



www.seniorenfit.net; tel. 076-523 19 40

dinsdag	Begeleid trainen	11.00-12.00		€ 25,00*	Seniorenfit
donderdag	Begeleid trainen	10.00-11.00		€ 25,00*	Seniorenfit


* tarief per maand

**SV Fier, Sporthal de Doelen, Doelen 7,
Princenhage**

www.svfier.nl

woensdag	Badminton	20.30-23.00		€ 13,00 p. mnd	SV Fier
donderdag	Badminton dames	08.30-09.30		€ 10,00 p. mnd	SV Fier

**Gymzaal De Eerste Rith, Hovenierstraat 54,
Princenhage** www.svfier.nl

donderdag	Bodyfit en Sport & spel	19.30-20.30		€ 14,50 p. mnd	SV Fier
-----------	----------------------------	-------------	--	-------------------	---------

Heuvel

Samen in beweging, SV Fier

woensdag: **Sportzaal Huis van de Heuvel,**

Mgr. Nolensplein 1, Heuvel


zaterdag: **Sporthal De Doelen, Doelen 7, Princenhage**

woensdag	Samen in beweging *	08.30-09.30		€ 12,50 p. mnd	SV Fier
zaterdag	Samen in beweging *	08.45-09.45		€ 12,50 p. mnd	SV Fier

*Wekelijks wisselende sporten en beweegactiviteiten speciaal voor 55+
Aanmelden per e-mail: fierinbeweging@svfier.nl

Auris De Spreekhoorn, Dirk Hartogstraat 10, Heuvel



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

maandag	Sport en Spel	15.30-16.30		€ 4,80	Fit for Life
---------	---------------	-------------	--	--------	--------------

De Vlieren, Mgr. Nolensplein 1, Heuvel

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

www.wiego.nl; tel. 076-565 73 57



woensdag	Gym	09.00-09.45		€ 4,00	Fit for Life
	Gym	10.00-10.45		€ 4,00	Fit for Life
donderdag	Wandelen 10 km	13.30		€ 21,00 per jaar	W.I.E.G.O.

Thebe de Heuvel, Donatello 1, Heuvel

www.wiego.nl; tel. 076-565 73 57


woensdag	Wandelen 3 km en 5 km	9.30-10.30		€ 21,00 per jaar	W.I.E.G.O.
----------	--------------------------	------------	--	---------------------	------------

**SV de Bredase Ring, Oranjeboomstraat 163,
Heuvel** www.bredasering.com; tel. 06-10 79 77 82


dinsdag	Boksen (60+)	10.00-11.00		€ 45,50 p. kwart	De Bredase ring
donderdag	Boksen (60+)	10.00-11.00		€ 45,50 p. kwart	De Bredase ring

Tuinzicht-Westerpark-Haagpoort

**De Nieuwe Meidoorn, Meidoornstraat 115,
Tuinzigt** www.zorgvoorelkaarbreda.nl; tel. 076-525 15 00

donderdag	Gym	14.00-14.45		€ 4,00	Fit for Life
-----------	-----	-------------	---	--------	--------------

Westerwiek, Argusvlinder 298, Westerpark
www.surplus.nl; tel. 076-208 28 00

vrijdag	Meer bewegen voor ouderen	09.30-10.15		aanvraag	Surplus
---------	------------------------------	-------------	--	----------	---------

**Iyengar Yoga Centrum Breda, Oosterstraat 106,
Haagpoort** www.iyengar-yoga-breda.nl; tel. 0162 - 456 422

woensdag	Yoga ouderen	09.30-11.00		€16,70* ¹ losse les	Iyengar
donderdag	Yoga bij medische klachten	09.30-11.00		€18,50* ² losse les	Iyengar

*¹ 12 lessen € 151,50 (proefles € 11,00)

*² 12 lessen € 166,00 (proefles € 12,50)

Boeimeer

Van Sonsbeekpark, Boeimeer



verzamelen bij het standbeeld

Tel. 076-522 27 22

zaterdag	Wandelen (5km)	10.00-11.00		Gratis	Buurtbewoners
----------	----------------	-------------	--	--------	---------------

De Blaker, Graaf Hendrik III plein 128, Boeimeer

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

woensdag	Gym	09.15-10.00		€ 4,00	Fit for Life
	Gym	10.15-11.00		€ 4,00	Fit for Life

Zwembad Sonsbeek, Pieter-Christiaanstraat 2,

Boeimeer www.optisport.nl/sonsbeek; tel. 076-524 65 07

maandag	Dames zwemmen	09.30-11.00		€ 5,60	Optisport
	Aqua Vitaal	13.00-13.45		€ 6,65*	Optisport
	Aqua Therapie	14.30-15.30		€ 6,65*	Optisport
dinsdag	Aqua Vitaal	14.00-14.45		€ 6,65*	Optisport
woensdag	Aqua Robics	20.15-21.00		€ 6,65*	Optisport
donderdag	Aqua Vitaal	09.00-09.45		€ 6,65*	Optisport
	Aqua Vitaal	10.00-10.45		€ 6,65*	Optisport
	Aqua Therapie	11.00-11.45		€ 6,65*	Optisport
vrijdag	Aqua Joggen	11.15-12.00		€ 6,65*	Optisport
Alle dagen	Baanzwemmen			€ 5,60	Optisport

* bij aanschaf van een 12 lessenkaart, 1 losse les is € 9,20

De Petrus en Paulus gymzaal, P.C. Hoofdstraat 9, Boeimeer

Hanneke Schalk; e-mail j.schalk@ziggo.nl

Helma Wilking, tel. 076-520 99 42

woensdag	Vallen verleden tijd	13.00-14.30		€ 180,00	Fysiotherapie praktijk Graaf Hendrik III laan
----------	----------------------	-------------	--	----------	---

Mastbos

AV Sprint, Dr. Schaepmanlaan 4, Mastbos

www.avsprint.nl; tel. 076-561 33 09 (secretariaat)


dinsdag	Wandelen	09.30 uur 19.15 uur		€ 46,00	Sprint
	Nordic walking	09.15 uur		€ 46,00	Sprint
donderdag	Wandelen	09.30 uur		€ 46,00	Sprint
	Nordic walking	09.15 uur		€ 46,00	Sprint
	Tai Chi	09.30 uur		€ 46,00	Sprint
zaterdag	Wandelen*	09.30 uur		€ 46,00	Sprint
	Nordic walking	09.00 uur		€ 46,00	Sprint

* Tegelijk starten groepen van 6 km/u, 5 km/u en 4 km/u.
Prijs is per kwartaal.

AV Sprint, Dr. Schaepmanlaan 4, Mastbos

Mensen met dementie en mantelzorgers

Tel. 076-521 16 80; e-mail: c.w.rijke@ziggo.nl

dinsdag	Wandelen *	14.00-16.00		gratis	Alzheimer Nederland
---------	------------	-------------	--	--------	---------------------

* 1 uur wandelen, zeer helpend voor mantelzorgers

De Kogelvanger, Galderseweg 55, Mastbos

www.nwdebaronie.nl

www.vrouwenvannu.nl/ulvenhout/nordic-walking

tel. 076-561 37 51

woensdag	Nordic Walking	09.00-10.30		€ 2,50*	NW de Baronie
donderdag	Nordic Walking	13.30-14.30		gratis	Vrouwen van nu
zondag	Nordic Walking	09.30-11.00		€ 2,50*	NW de Baronie

* bij aanschaf van een 10 rittenkaart

De Boschwachter, Huisdreef 4, Mastbos

www.nwdebaronie.nl

vrijdag	Nordic Walking	14.15-15.00		€ 3,50	Fit for Life
zaterdag	Nordic Walking	09.30-11.00		€ 2,50*	NW de Baronie

* bij aanschaf van een 10 rittenkaart

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

Tuinzicht

Health Club Kickfit, Slingerweg 108-110, Tuinzigt

tel. 076-532 76 01; e-mail: contact@kickfit.nl

Senioren Personal Training	Slingerweg 108-110	www.kickfit.nl/kickfit-senioren/
----------------------------	--------------------	--

Heuvel

Any Time Fitness, Dr. Struyckenplein 63, Heuvel

www.anytimefitness.nl; tel. 076-203 00 31

maandag	Fit+ (senioren)	10.00-10.45	Any Time Fitness
donderdag	Fit+ (senioren)	10.00-10.45	Any Time Fitness

Westerpark

Tel. 076-514 92 59; e-mail: breda@mylife.nl

My Life	Zandoojjes 15	www.breda.mylife.nl
---------	---------------	--

Princenhage

Basic-fit fitnesscentrum	Ettensebaan 17	www.basic-fit.com
--------------------------	----------------	--

Haagpoort

Tel. 076-514 93 16; e-mail: info@keepfitbreda.nl

Keep Fit Breda	Oranjeboomstraat 2B	www.keepfitbreda.nl
----------------	---------------------	--

Boeimeer

Tel. 06-49834971; e-mail: support@sportassistance.nl

Sport Assistance	Pieter Christiaanstraat 2 (Sonsbeeck sportcomplex)	www.sportassistance.nl
------------------	---	--

Tennis in Breda Zuidwest

Princenhage	Tennispark Princenhage	Rithsestraat 62	www.tennisparkprincenhage.nl
Boeimeer	TV 't Ei	Pieter-Christiaan straat 6	www.tvhetei.nl
	TV Markant	Cimburgalaan 130	www.tvmarkant.nl
Ruitersbos	TV BLTV	Ruitersboslaan 44	www.bltv.nl
Ginneken	TC Breda	Galderseweg 45	www.tcbreda.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.