

Beweegactiviteiten voor ouderen

Breda Centrum Belcrum



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

Centrum



Tientjes / het Rondeel, Kloosterlaan 14, Centrum

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



maandag	Gym	13.30-14.15		€ 4,00	Fit for Life
	Gym	14.45-15.30		€ 4,00	Fit for Life

Surplus, Woonzorgcentrum Elisabeth, Leuvenaarsstraat 91, Centrum

www.surplus.nl; tel. 076-527 61 00

woensdag	Seniorenfitness	13.00-14.30		€ 7,00	Elisabeth
vrijdag	Seniorenfitness	13.00-14.30		€ 7,00	Elisabeth

Sportzaal Stedelijk Gymnasium, Nassausingel 7, Centrum www.tacoyobreda.nl; tel. 076-541 15 52

zaterdag	Tacoyo	09.00-10.15			Tacoyo
	Tacoyo	10.15-11.30			Tacoyo


Belcrum

**Monné Zorg en Beweging, Industriekade 10,
Belcrum** www.monne-zorgenbeweging.nl; tel. 076-581 04 91

maandag	Wandelen	19.00-20.00		€ 10,-*	Monné
woensdag	Wandelen	19.00-20.00		€ 10,-*	Monné
zaterdag	Wandelen	12.00-13.00		€ 10,-*	Monné

* Voor € 10,- per maand mag u onbeperkt deelnemen aan alle wandelgroepen vanuit Monné Zorg en Beweging in de Belcrum. Aanschaf van een 12 rittenkaart kost € 24,-

Belcrumhuis, Past. Pottersplein 12, Belcrum;
www.zorgvoorelkaarbreda.nl; tel. 076-525 15 00

donderdag	Gym	10.30-11.15		€ 4,00	Fit for Life
-----------	-----	-------------	---	--------	--------------


**Basisschool De Spoorzoeker, Pastoor Pottersplein 2
Belcrum** www.taichibrabant.nl

woensdag	Tai Chi beginners	18.30-19.30		€ 10,00	Tai Chi Brabant
	Tai Chi half-gevorderden	19.00-20.00		€ 10,00	Tai Chi Brabant

Overige wijken in Breda

Sportpark

Vredenbergh, Lovensdijkstraat 7, Sportpark

woensdag	ZitFit	09.00-09.45		€ 4,00	Fit for Life
vrijdag	Yoga	09.15-10.15		€ 6,00	Fit for Life
	Yoga	10.30-11.30		€ 6,00	Fit for Life



Boeimeer

Van Sonsbeeckpark, Boeimeer

Tel. 076-522 27 22; verzamelen bij het standbeeld

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

Zwembad Sonsbeeck, Pieter-Christiaanstraat 2, Boeimeer www.optisport.nl/sonsbeeck; 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

Mastbos

AV Sprint, Dr. Schaepmanlaan 4, Mastbos

www.avssprint.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.

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

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

Heuvel

Auris De Spreekhoorn, Dirk Hartogstraat 10, Heuvel

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

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

Doornbos-Linie

**Wijkcentrum Balieweide, Baliëndijk 82,
Doornbos-Linie** Tel. 076-587 50 28

maandag	Samen bewegen Gym	09.15-09.45		gratis	Balieweide
woensdag	Samen bewegen Tai Chi	09.15-09.45		gratis	Balieweide
	Yoga	13.15-14.15		€ 6,00	Fit for Life
donderdag	Samen bewegen Tai Chi	09.15-09.45		gratis	Balieweide

Tennis in Breda

Boeimeer	TV 't Ei	Pieter-Christiaan straat 6	www.tvhetei.nl
	TV Markant	Cimburgalaan 130	www.tvmarkant.nl
Ruitersbos	BLTV	Ruiterboslaan 44	www.tcbreda.nl
IJpelaar	TV de IJpelaar	Trompenburgstraat 4	www.tvdeijpelaar.nl
Bavel	TV Bavel	Bavelse Hei 5	www.tvbavel.nl
Ulvenhout	Ulvenhoutse TV	Jeugdland 4	www.utpv.nl
Ginneken	TC Breda	Galderseweg 45	www.tcbreda.nl
Princenhage	Tennispark Princenhage	Rithsestraat 62	www.tennisparkprincenhage.nl
Hoge Vucht	TV Breda- Noord	Terheijdenseweg 508	www.tvbn.nl
Heksenwiel	TV Heksenwiel	Heksendans 2	www.tv-heksenwiel.nl
Haagse Beemden	TV Haagse Beemden	Kantenbeemd 1	www.tv-haagsebeemden.nl

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

My Health * ¹	Chasséveld 9	076-5203661	www.itsmyhealth.nl
Basic-fit	Chasséveld 15		www.basic-fit.com
Snap fitness	Tramsingel 23-A16	076-3033956	www.snapfitness.nl
Fit for Free	Tramsingel 48	085-3012400	www.fitforfree.nl
Fit 20 Breda* ²	Marksingel 2A	06-39399846	www.fit20breda.nl
Monné Zorg en beweging* ³	Industriekade 10	076-5810491	www.monne-zorgenbeweging.nl

*¹ Speciaal aandacht voor senioren. Sporten is de basis, verbinding het gevolg. Een kleine groep dementerenden krijgt hulp en begeleiding van stagiaires van het CIOS.

*² 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.

*³ Maximale groepsgrootte van 11 sporters per uur. Persoonlijke begeleiding met trainingsschema's van maximaal 8 weken.

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.