

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 verhoogt wordt of een grote krachtinspanning geleverd wordt.



Rolstoelvriendelijke les. Ook mensen die niet in een rolstoel zitten kunnen meedoen.

Fit for Life, tel. (076) 525 15 00
e-mail: fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl



Kracht



Evenwicht



Uithoudingsvermogen



Lenigheid



Reactiesnelheid



Sociaal

Wijkcentrum Heksenwiel, Heksenwiellaan 2


Tel. (076) 549 41 97

maandag	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Samen Fit	10.30-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Yoga 65+	13.30-14.30		€ 5,90	Fit for Life
	Yoga 65+	14.45-15.45		€ 5,90	Fit for Life
dinsdag	Wandelen 30 min.	14.30-15.00		Gratis	Heksenwiel
woensdag	T'ai Chi 65+	09.30-10.30		€ 5,90	Fit for Life
	Chi Kung 65+	11.00-12.00		€ 5,90	Fit for Life
donderdag	Zeker op de been	09.30-10.15		€ 3,90	Fit for Life
	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Samen Fit	10.30-11.00		Gratis	Heksenwiel
	Zitfit	11.15-12.00		€ 3,90	Fit for Life

De Sleutel Ontmoetingscentrum, Vlierenbroek 32

Natasja Donkers: 06-24 52 50 47

<https://www.facebook.com/desleutelbreda>

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
Donderdag	Wandelen op het gemak (3 à 4 Km)	19.15-20.15		Gratis	De Sleutel

Sociaal Cultureel Centrum 't Kraaienest, Tweeschaar 12
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	Gymnastiek 65+	13.00-13.45		€ 3,90	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.

Inloop Verbinding, Alexberg 2A

Natasja Donkers: 06-24 52 50 47

<https://www.facebook.com/InloopVERbindING.Breda/>

Dinsdag	Beweegtuin	10.30-11.30		Gratis	Zorg voor elkaar Breda
---------	------------	-------------	--	--------	---------------------------

Tennisvereniging Heksenwiel
Sportpark Heksenwiel, Heksendans 2

Bel (076) 541 63 44 voor de mogelijkheden.

Tennisvereniging Haagse Beemden
Sportpark Het Hooghuys, Kantembeemd 1

Bel (076) 541 49 79 voor de mogelijkheden.

Lot66 Breda, Mijkenbroek 27
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
------------	--------	--	--	------------------------------	-------

FitforFree, Franse Akker 23

Sportschool; ook voor groepslessen.

Bel 0900 - 34 83 673 of kijk op de website www.fitforfree.nl.

Willebrordus Demos Sportvereniging, Ganzerik 80
www.wds19.nl, tel. (076) 542 28 48

woensdag	Walking Football NAC OldStars	10.00-12.00		€ 50,00 20 weken	Teamplay@NAC
----------	----------------------------------	-------------	---	---------------------	--------------

Sporthal Graaf Engelbrecht, Ganzerik 3

TTV Gageldonk; www.gageldonk.nl

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

TopsportPlaza, Hambroeklaan 1

Sportschool; ook voor groepslessen. Bel (076) 549 87 05
of kijk op de website www.topsportplaza-breda.nl.

Dansstudio De Vloer, Aardrijk 57A

www.dansstudiodevloer.nl, tel. 06-16 23 09 22

3 ^e 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

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

Gratis proefles is mogelijk.

diverse deelnemers van 60+ / 70+

Gymzaal Basisschool Olympia, Vlierenbroek 30

** De Hart trimclub is speciaal voor (ex)hart- en vaatpatiënten maar iedereen is welkom; www.trimclubsportief.nl*

maandag	Spel-Sport	19.00-22.00	♿	€ 16,00 p.mnd	Hart Trimclub *
woensdag	Tacoyo	09.00-10.15			www.tacoyobreda.nl
	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.	www.HaaBee81.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 00, 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: Tiemen of Rens (gratis). Bel: (076) 525 15 00 of mail naar: tiemenvisee@zorgvoorelkaarbreda.nl
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.