



Een betere gezondheid met **Fit for Life**

Overzicht beweeg-activiteiten 2023



Fit for Life

Bewegen voor een gezonder lijf

Een sterker en fit lijf, ruimte om mijn hoofd leeg te maken na drukke werkweken en leuke sociale contacten. Dat is wat regelmatig sporten mij brengt.

Ik ben ervan overtuigd dat velen, zowel jong als oud, vergelijkbare voordelen ervaren door te sporten en in beweging te zijn. Bewegen is echt van belang voor een gezonder lijf.

Ik kan me voorstellen dat naarmate ons lijf ouder wordt, de manier waarop we in beweging blijven verandert. Dat vraagt dus ook om een aangepast aanbod aan lessen. Gelukkig hebben we in Breda hier een aantal mogelijkheden voor. U vindt ze in deze brochure.

Ik hoop dat u iets vindt dat aansluit bij uw interesse en vaardigheden.

Wethouder Boaz Adank



Persoonlijk advies

Samen met de beweegcoach zoek je naar de beweegactiviteit die bij je past.

● **Rens Schurman**, beweegcoach

☎ 06 - 43 67 21 18

✉ RensSchurman@begintbijjou.nl



● **Stein Lepelaar**, beweegcoach

☎ 076 - 525 15 32

✉ SteinLepelaar@begintbijjou.nl



Cursusinformatie of aanmelden voor een gratis proefles?

● **Laima van Opdorp**, planning en administratie:

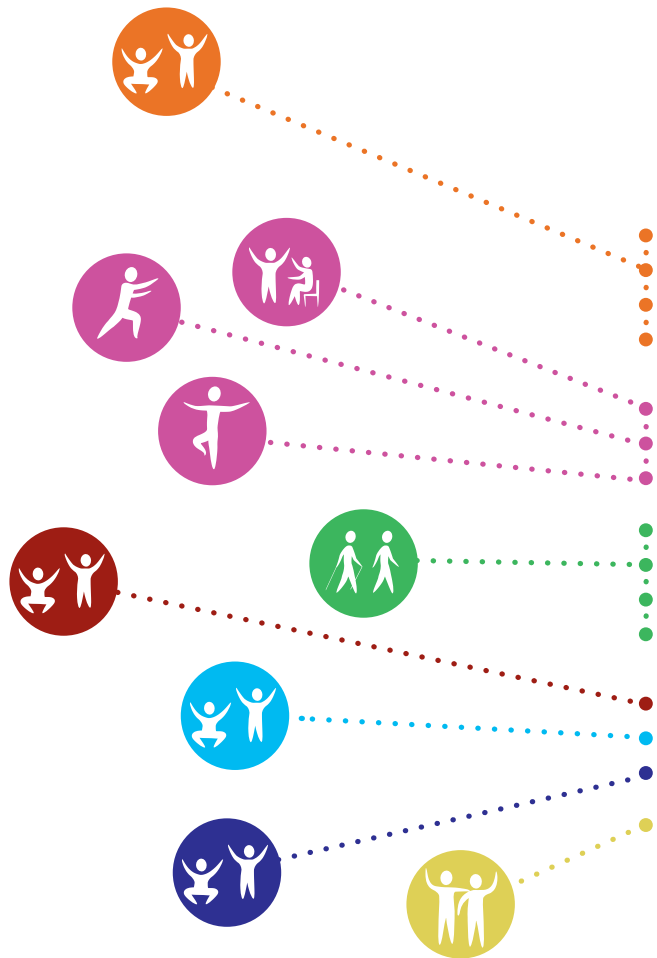
☎ 076 - 525 15 32

✉ fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

Fit for Life vind je op de websites:

🌐 www.zorgvoorelkaarbreda.nl/vraag-antwoord/hoe-kan-ik-als-ik-ouder-word-blijven-of-meer-bewegen/

🌐 www.wijbegintbijjou.nl/bewegen/fit-for-life



Inhoud

Overzicht cursuslocaties	6
Algemene informatie Fit for Life 2023	8
Gym	11
Fitgym	13
Sport en Spel	15
Bewegen voor ouderen met dementie + partner / mantelzorger	16
ZitFit	19
Chi Kung/Tai Chi	20
Yoga	23
Nordic Walking	25
Nordic Walking de Baronie Breda	27
Wandelgroepen in wijk en dorp	28
Wandelsportvereniging WIEGO	30
NAC Oldstars	31
Sportvereniging Fier	32
Fit en vitaal	33
Samen door	35
Inschrijfformulier 2023	37
Machtiging	38



Overzicht Fit for Life locaties

Basisschool Helder Camara	Zuringveld 1	4847 KS Teteringen	076 - 571 37 66
Belcruhuis	Past. Pottersplein 12	4815 BC Breda	076 - 571 09 15
De Blaker	Graaf Hendrik III plein 128	4819 CL Breda	076 - 521 68 93
De Nieuwe Meidoorn	Meidoornstraat 115	4814 KB Breda	076 - 888 26 56
De Pekhoeve	Dorpsstraat 94	4851 CN Ulvenhout	076 - 560 24 40
De Stee	Zuringveld 1	4847 KS Teteringen	076 - 571 35 79
De Wegwijzer	Steendorpstraat 2	4826 EP Breda	076 - 587 34 21
Dorpshuis 't Klooster	Jack van Gilsplein 1	4854 CB Bavel	0161 - 43 39 18
Gemeenschapshuis Vianden	Viandenlaan 3-5	4835 EG Breda	076 - 565 29 02
Gemeenschapshuis de Biesdonk	Belgieplein 8	4826 KT Breda	-
Gemeentelijk Sportcentrum Breda	Bijster 1	4817 HX Breda	076 - 529 37 99
Jeugdland sport- en ontmoetingscentrum	Jeugdland 1	4851 AT Ulvenhout	076 - 561 26 54



Ontmoetingscentrum De Vlieren	Mgr. Nolensplein 1	4812 JC Breda	076 - 514 28 55
Rhijnstede PLUK! fysiotherapie	Rijnauwenstraat 1	4834 LK Breda	-
Rondeel/Stichting Tientjes	Kloosterlaan 14	4811 EA Breda	076 - 532 76 62
SSC Kraaienest	Tweeschaar 12	4822 AT Breda	076 - 544 03 00
Vredenbergh	Lovensdijkstraat 7	4818 AJ Breda	076 - 523 12 55
Wijkcentrum Heksenwiel	Heksenwiellaan 2	4823 HA Breda	076 - 549 41 97
Wijkcentrum 't Houwke	Grote Houw 227	4817 RE Breda	076 - 587 29 24
Wijkcentrum Princenhof	Princentuin 1	4813 CZ Breda	076 - 525 15 28
Zaal Ter Merwestraat	Ter Merwestraat 2	4834 GA Breda	-



Algemene informatie Fit for Life 2023

Informatie

We zijn telefonisch bereikbaar op:
maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van
10.00 tot 15.00 uur.

☎ (076) 525 15 32

📍 Nieuwe Prinsenkade 25

✉ fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

De receptie van WIJ / Zorg voor elkaar Breda
is op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur.

☎ (076) 525 15 00.

Inschrijven

Je vindt het inschrijfformulier op de laatste pagina
van dit boekje.

Extra formulieren kun je telefonisch bestellen
bij de receptie.

Uiterlijk 1 week voor de activiteit begint, krijg je een
bevestiging van deelname.

Als een activiteit niet doorgaat, krijg je hiervan bericht.
Deelname is voor eigen verantwoordelijkheid en risico.

Kennismaken

Je kunt gratis en zonder verplichtingen 1 keer
meedoen aan de les van jouw keuze.

Ben je daarna enthousiast? Dan kun je jezelf
inschrijven.

Cursusprijs

Bij iedere activiteit staat de cursusprijs per jaar
vermeld.

Je betaalt via automatische machtiging.

De cursusprijs wordt in 3 termijnen afgeschreven: in
maart, juni en november.

BredaPas

Met een BredaPas krijg je per kalenderjaar € 75,00
korting op de cursusprijs.

Om deze korting te krijgen, stuur je ons een kopie van
je BredaPas 2023.

Opzegging

Opzeggen kan alléén per termijn.

Opzeggen voor 1 april, 1 september of
1 december 2023

1e termijn: januari tot en met maart

2e termijn: april tot en met juni

3e termijn: september tot en met half december

Opzeggen kan per e-mail of met het opzegformulier

Het opzegformulier kun je aanvragen bij de
administratie

Als een termijn al is begonnen, dan vindt er géén
terugbetaling plaats

Jaap:
*“Omdat ik meer beweeg, voel ik me
gezond.
Ik heb nieuwe mensen leren kennen
en meer regelmaat in mijn leven”*



Vakanties en feestdagen in 2023

Voorjaarsvakantie 18 tot en met 26 februari

2e Paasdag 10 april

Koningsdag 27 april

Meivakantie 29 april tot en met 7 mei

Hemelvaartsdag 18 mei

2e Pinksterdag 29 mei

Zomervakantie juli en augustus.

Met uitzondering van cursussen
met 38 en 40 lessen

Herfstvakantie 14 tot en met 22 oktober

Kerstvakantie 23 december 2023 tot en met
7 januari 2024

Kledingadvies

Makkelijk zittende kleding en zaalschoenen,
géén zwarte zolen anders krijgen we zwarte strepen
op de vloer.

Bij activiteiten buiten zijn loopschoenen het best.



Overzicht cursussen januari – december 2023



Gym

Na een warming-up op muziek volgen bewegingsoefeningen.
Individueel of in groepjes, soms met muziek of materialen en soms zonder.
Staand of zittend. We sluiten af met een spelvorm.
Voor alle lessen geldt: 3 kwartier les en een kwartier samen koffie drinken.

Start:	In de week van 9 januari	Prijs per les:	€ 4,45
Lesduur:	45 minuten	Prijs per cursus met 36 lessen:	€ 160,20
		Prijs per cursus met 38 lessen:	€ 169,10
		Prijs per cursus met 40 lessen:	€ 178,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3897	maandag	13.30 – 14.15	Rondeel	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3898	maandag	14.45 – 15.30	Rondeel	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3899	maandag	14.45 – 15.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	40	Mw. M. Don
3900	dinsdag	13.30 – 14.15	De Wegwijzer	Breda	36	Mw. D. Wasser
3901	dinsdag	10.00 – 10.45	Gemeenschapshuis Vianden	Breda	38	Mw. A. van der Veeken
3902	dinsdag	13.15 – 14.00	SSC Kraaienest	Breda	38	Dhr. V. de Laat
3903	dinsdag	13.30 – 14.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	38	Mw. A. van der Veeken
3904	dinsdag	15.00 – 15.45	Rhijnstede	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar
3905	dinsdag	16.00 – 16.45	Rhijnstede	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3906	dinsdag	15.30 – 16.15	Basisschool Helder Camara	Teteringen	38	Mw. A. van der Veeken
3907	woensdag	10.00 – 10.45	Ontmoetingscentrum De Vieren	Breda	38	Mw. A. van der Veeken
3908	woensdag	09.15 - 10.00	De Blaker	Breda	36	Mw. D. Wasser
3909	woensdag	10.15 – 11.00	De Blaker	Breda	36	Mw. D. Wasser
3910	woensdag	11.15 – 12.00	De Blaker	Breda	38	Mw. M. Don
3911	woensdag	11.15 – 12.00	Dorpshuis 't Klooster	Bavel	38	Mw. A. van der Veeken
3912	woensdag	13.30 – 14.15	Basisschool Helder Camara	Teteringen	38	Mw. A. van der Veeken
3913	donderdag	09.00 – 09.45	Gemeentelijke sportcentrum	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3914	donderdag	10.30 – 11.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar
3915	donderdag	10.30 – 11.15	Belcrumhuis	Breda	36	Mw. D. Wasser
3916	donderdag	11.30 – 12.15	Rhijnstede	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3917	donderdag	14.00 – 14.45	De Nieuwe Meidoorn	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3918	donderdag	14.00 – 14.45	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Mw. D. Wasser
3919	vrijdag	09.30 – 10.15	De Pekhoeve	Ulvenhout	36	Dhr. M. Verschuren
3920	vrijdag	10.45 – 11.30	De Pekhoeve	Ulvenhout	36	Dhr. M. Verschuren

Fitgym



Wie zich lichamelijk fit voelt, kan zowel geestelijk als lichamelijk meer aan.
In allerlei situaties.

Wat je kunt verwachten van deze fitgym: behouden en verbeteren van uithoudingsvermogen, lenigheid, coördinatie, kracht en snelheid.

Aantal lessen:	36	Prijs per les:	€ 5,35
Start:	In de week van 9 januari	Prijs per cursus:	€ 192,60
Lesduur:	60 minuten		

NR.	DAG	TIJD	PLAATS	DOCENT
3921	woensdag	09.30 – 10.30	Gemeenschapshuis Vianden Breda	Mw. M. Hendriks
3922	woensdag	10.45 – 11.45	Gemeenschapshuis Vianden Breda	Mw. M. Hendriks
3923	woensdag	13.00 – 14.00	Jeugdland Ulvenhout	Mw. M. Hendriks

Tip: Nederland in Beweging

Wil je aan je gezondheid werken?

Beweeg dan dagelijks mee met Nederland in Beweging!

Zo beweeg je al een kwartier van het aanbevolen half uur per dag.

www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/



Sport en spel



Sportief en uitdagend. Verbetering van spierkracht, conditie en coördinatie.
De les wordt afgesloten met een spel.

Aantal lessen:	38	Prijs per les:	€ 5,35
Start:	In de week van 9 januari	Prijs per cursus:	€ 203,30
Lesduur:	60 minuten		

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
3924	woensdag	14.30 – 15.30	Jeugdland	Ulvenhout	Mw. D. van Beek
3925	donderdag	13.15 – 14.15	Jeugdland	Ulvenhout	Mw. D. van Beek



Bewegen voor ouderen met dementie + partner/ mantelzorger

De lessen zijn bedoeld voor mensen met geheugen-problematiek én hun mantelzorgers. Jij en je mantelzorger zijn samen actief tijdens de lessen. Je wordt begeleid door een ervaren en gekwalificeerde docente.

Doel van de lessen:

- Gezellig samen bewegen op muziek
- Oefenen van spierkracht en lenigheid
- Beoefenen van sport en spelvormen
- Langer in balans blijven, lichamelijk en geestelijk
- Contact met lotgenoten

Aantal lessen:	36	Prijs per les:	€ 4,45
Start:	In de week van 9 januari	Prijs per cursus:	€ 160,20 p.p.
Lesduur:	45 minuten	Prijs per termijn van 12 lessen:	€ 53,40 p.p.

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
3926	woensdag	13.00 – 13.45	Dorpshuis 't Klooster	Bavel	Mw. D. van Beek





Foto: Nelly de Graauw



Foto: Nelly de Graauw

ZitFit



Gym waarbij alle oefeningen zittend worden gedaan.
Heb je gezondheidsklachten?
Dan is deze les geschikt voor je.

Start: In de week van 9 januari
Lesduur: 45 minuten

Prijs per les: € 4,45
Prijs per cursus met 36 lessen: € 160,20
Prijs per cursus met 38 lessen: € 169,10
Prijs per cursus met 40 lessen: € 178,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3927	dinsdag	13.30 – 14.15	Zaal Ter Merwestraat	Breda	40	Dhr. S. Lepelaar
3928	woensdag	09.30 – 10.15	Vredenbergh	Breda	38	Mw. D. van Beek
3929	woensdag	10.45 – 11.30	Vredenbergh	Breda	38	Mw. D. van Beek
3932	woensdag	13.00 – 13.45	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar
3930	donderdag	11.30 – 12.15	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	38	Mw. D. van Beek
3931	donderdag	16.00 – 16.45	Hamelakker II	Breda	36	Dhr. R. Schurman



Chi Kung en Tai Chi

De bewegingen bij Chi Kung en Tai Chi zijn gericht op ademhaling en balans. De oefeningen versterken de spieren en versoepelen de gewrichten. Ze verbeteren je concentratie en coördinatie. Beide vormen zijn geschikt voor beginners en gevorderden. Als je beperkt bent in je bewegingen, kun je zittend meedoen.

Aantal lessen:	36	Prijs per les:	€ 6,60
Start:	In de week van 9 januari	Prijs per cursus:	€ 237,60
Lesduur:	60 minuten		

CURSUS	NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
Chi Kung	3933	Maandag	09.30 – 10.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3934	Maandag	11.00 – 12.00	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3935	Maandag	13.30 – 14.30	De Stee	Teteringen	Mw. L. Wever
Chi Kung	3936	Maandag	15.00 – 16.00	De Stee	Teteringen	Mw. L. Wever
Chi Kung	3937	Dinsdag	10.30 – 11.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3939	Woensdag	10.30 – 11.30	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	Mw. M. van Wensen
Tai Chi	3940	Donderdag	09.00 – 10.00	Rhijnstede	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3941	Donderdag	10.15 – 11.15	Rhijnstede	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3942	Donderdag	13.00 – 14.00	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	Mw. M. van Wensen



Foto: Nelly de Graauw



Yoga



Yoga verbetert je algehele gezondheid.

Door een goede ademhaling kunnen organen beter functioneren.

Gezondheidsklachten verminderen. Yoga helpt je beter om te gaan met stress.

Je voelt je meer ontspannen en slaapt beter.

Aantal lessen:	36 of 38	Prijs per les:	€ 6,60
Start:	In de week van 9 januari	Prijs per cursus 36 lessen:	€ 237,60
Lesduur:	60 minuten	Prijs per cursus 38 lessen:	€ 250,80

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3944	dinsdag	09.00 – 10.00	Rhijnstede	Breda	38	Mw. Y. Adank
3945	dinsdag	10.15 – 11.15	Rhijnstede	Breda	38	Mw. Y. Adank
3946	dinsdag	09.00 – 10.00	De Stee	Teteringen	36	Yogadocent
3947	dinsdag	10.30 – 11.30	De Stee	Teteringen	36	Yogadocent
3948	dinsdag	14.00 – 15.00	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	36	Mw. W. Compeer
3949	donderdag	09.15 – 10.15	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Mw. H. Bruinekool
3950	donderdag	10.45 – 11.45	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Mw. H. Bruinekool
3951	donderdag	09.45 – 10.45	Gemeenschapshuis de Biesdonk	Breda	36	Mw. W. Compeer
3952	donderdag	11.15 – 12.15	Gemeenschapshuis de Biesdonk	Breda	36	Mw. W. Compeer
3953	vrijdag	09.00 – 10.00	Serviceresidentie Vredenberg	Breda	36	Yogadocent
3954	vrijdag	10.30 – 11.30	Serviceresidentie Vredenberg	Breda	36	Yogadocent





Nordic Walking

Met Nordic Walking span je jezelf flink in.
Meer dan met wandelen in een stevig tempo.

Je gebruikt niet alleen je benen, maar ook je armen en rug.
Het heeft ook een positief effect op nek, schouders en de bovenste helft van de rug.
Wandelen met stokken is minder belastend voor de knieën.
Deze vorm van 'stevig lopen' kun je tot op hoge leeftijd volhouden.

Je leert de techniek in 12 lessen.
De hele cursus bestaat uit 3 sessies van 12 lessen.
Ook beginners zijn welkom.
Als beginner hoef je nog geen stokken (poles) te kopen.
Deze kun je van ons huren.

Aantal lessen:	12	Prijs per les	€ 3,90
Start:	in januari 2023	Prijs per 12 lessen	€ 46,80
Lesduur:	45 minuten	Eventueel huur poles:	€ 18,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS	DOCENT
3955	vrijdag	14.15 – 15.00	Mastbos, verzamelpunt restaurant De Boschwachter Breda	Mw. M. Hendriks



Nordic Walking de Baronie Breda



Wandelen en sportief genieten van alle seizoenen in het Mastbos.
Nordic Walking is voor iedereen, jong en oud. Ook voor mensen met een beperking.
Met als verwacht effect een verbetering van houding, balans en coördinatie.
Vermindering belasting van heupen, knieën en voeten.

Enthousiaste begeleiders nemen je mee het afwisselende natuurgebied in.
Zij hebben een EHBO en reanimatie certificaat.
Er zijn extra wandelingen met een special thema.
Zoals de Nieuwjaars, lente en herfst wandelingen.

- De groepen starten om 9.30 uur.
- Op woensdag, zaterdag en zondag vanaf restaurant De Kogelvanger, Galderseweg 55, Breda

Kosten:

Minimaal 1 strippenkaart per jaar. Dat zijn 10 wandelingen voor € 25,00
Deze kaart is niet persoonsgebonden. Kosten per wandeling zijn € 2,50

Voor meer informatie zie onze website:

 www.nwdb.nl

 06 – 13 92 55 38



Wandelgroepen in wijk en dorp

- Een mooie wandeling in je eigen tempo
- Keuze in afstand
- Na de wandeling samen een kop koffie drinken
- Kosten: alleen de eigen consumptie

Wil je bij een van de groepen aansluiten?
Bel dan met de contactpersoon van die groep.

LOCATIE:	CONTACTPERSOON	TELEFOON	STARTPUNT	WANNEER	TIJD (UUR)
Boeimeer	mw. Van Dorst	076 - 522 27 22	Burg. Van Sonsbeeckpark bij het standbeeld	zaterdag	10.00 – 11.00
Brabantpark	dhr. Van der Heijden	06 - 14 06 05 79	De Leystroom	donderdag	10.30 – 11.30
Haagse Beemden	mw. Korsse	Infobalie 076 - 549 41 97	Wijkcentrum Heksenwiel	maandag	10.00 – 11.00
Kesteren De Sleutel	mw. Donkers	06 - 24 52 50 47	Vlierenbroek 30 Voor rustige wandelaars	donderdag	19.15 – 20.15

Wil je zelf een wandelgroep oprichten in jouw buurt?
De beweegcoach ondersteunt je bij het opzetten van een groep.

Voor advies en promotie, bel beweegcoach
Rens Schurman ☎ 06 – 43 67 21 18.

LOCATIE:	CONTACTPERSOON	TELEFOON	STARTPUNT	WANNEER	TIJD (UUR)
Heusdenhout	mw. van de Brule	076 - 587 80 86	Wijkcentrum 't Houwke voor doorstappers	dinsdag	10:15 – 11:15
	mw. van de Brule	076 - 587 80 86	Wijkcentrum 't Houwke voor rustige wandelaars	dinsdag	10:45 – 11:15
Teteringen	dhr. Verbruggen	06 - 15 25 11 00	Wijkcentrum 't Web	maandag	09.30 – 10.30
Princenhage	mw. de Raad	076 - 525 15 00	Wijkcentrum Princenhof voor mensen met rollator en rolstoel	vrijdag	10:00 – 11.00
Mastbos Blijf Actief	dhr. van de Rijke	076 - 521 16 80	Clubhuis A.V. Sprint, Dr. Schaepmanlaan 4 Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers	dinsdag	13.30 -15.00



Wandelsportvereniging W.I.E.G.O Breda

Wandelaars kunnen wekelijks een wandeling van 3, 5 of 10 kilometer lopen.

Het lidmaatschap is € 21,00 per jaar (€ 1,75 per maand). Géén lid: € 1,00 per wandeling.

Contactpersoon: Hans van der Bruggen

☎ 076 – 565 73 57 of ☎ 06 – 36 08 08 69

✉ wswiego@gmail.com

🌐 www.wiego.nl

Ginneken

Begeleider 5 km is Corrie de Weerd.

Iedere maandag.

Startpunt

restaurant Bouvigne Paradijs, Bouvignelaan 3, Breda.

- 9.45 uur door de vluggere lopers
- 9.50 uur voor de langzamere lopers

Begeleider 10 km is bij toerbeurt:

Ine de Munk of Hans v.d. Bruggen.

Iedere maandag om 10.00 uur.

Startpunt

café Boerke Verschuren op de Ginnekenmarkt in Breda.

Heuvel

Begeleider 5 km is Liévine Peeters en

begeleider 3 km is Anja de Haaij.

Iedere woensdag om 9.30 uur.

Startpunt

Huis van de Heuvel, Mgr. Nolensplein 1, Breda.

Begeleider 10 km is Anny van Lint.

Iedere donderdag om 13.30 uur.

Startpunt

Huis van de Heuvel, Mgr. Nolensplein 1, Breda.

Ijpelaar-Overakker

Begeleider 3 km is bij toerbeurt Riekje van Markus, Ans Vreeswijk of Hans v.d. Bruggen.

Iedere woensdag om 10.00 uur.

Startpunt

Het restaurant van Zorgcentrum De Ijpelaar, Overakkerstraat 101, Breda.

NAC Oldstars



Het NAC OldStars seizoen loopt van september tot en met juni. Gedurende 40 weken wordt er iedere woensdagochtend getraind op **Walking Football**. Dit is een aangepaste vorm van voetbal. Hierbij is rennen niet toegestaan. Ook fysiek contact is verboden. Hierdoor is Walking Football toegankelijk voor alle 60-plussers.

Contributie per seizoen: €100,-.

Hiervoor krijg je een NAC trainingspak in bruikleen. Je kunt deelnemen aan alle Walking Football trainingen en toernooien. Plus de sociale activiteiten die worden georganiseerd.

Wil je een keer kijken of meedoen?

Stuur dan een ✉ maatschappelijk@nac.nl of kijk op 🌐 www.nac.nl/oldstars

VERENIGING

WDS'19

Baronie

RKVV DIA

PCP

TVC Breda

Beek Vooruit

LOCATIE

Ganzerik 80

Blauwe Kei 1A

Donkerstraat 34

Lage Kant 1

Kwakkelhutstraat 102

Heikantsestraat 37B

PLAATS

Breda

Breda

Teteringen

Breda

Breda

Prinsenbeek

TIJD

10.00 – 12.00 uur

10.00 – 12.00 uur

10.00 – 12.00 uur

10.00 – 12.00 uur

10.00 – 12.00 uur

10.00 – 12.00 uur



Sportvereniging Fier in Beweging

Sport en spel voor 55-plussers.

Met plezier samen bewegen.

Iedere week op woensdag, donderdag en zaterdag
een andere activiteit.

Elke groep heeft een ander niveau.

Kennismaking kan door een gratis proefles.

Aanmelden

✉ fierinbeweging@svfier.nl



DAG	TIJD	PLAATS
Woensdag:	09.00 - 10.00	Sportzaal Huis van de Heuvel
Woensdag	15.00 - 16.00	Sporthal De Scharen
Donderdag	15.00 - 16.00	Sporthal De Doelen
Donderdag	19.30 - 20.30	Gymzaal Eerste Rith
Zaterdag	09.00 - 10.00	Sportzaal Huis van de Heuvel

Fit en Vitaal



Jong en oud samen in beweging.
Iedere dinsdag en donderdagochtend.
Studenten van de opleiding Sport en Bewegen van
Curio begeleiden de verschillende beweegactiviteiten.
Loop binnen zonder afspraak.

Aanmelden

☎ 06 - 38 00 81 01

✉ r.jochems@curio.nl

Vrije inloop

Geen kosten aan verbonden

📍 Fitnesszaal curio, Terheijdenseweg 414.

DAG	TIJD	PLAATS	
Dinsdag	09.00 - 10.00	Fitnesszaal Curio	Breda
Donderdag	09.00 - 10.00	Fitnesszaal Curio	Breda





Theo de Groot over Samen Door:

“Na een operatie en revalidatie kwam ik toch nog moeizaam op gang.
In het begin dacht ik, het gaat wel over.
Volgende maand loop ik gewoon weer naar de markt.
Dan hoef ik mijn dochter niet meer om hulp te vragen.

Maar op de één of andere manier liep dat anders.
Mijn huisarts bracht me in contact met Samen Door.
Vrijwilligster Anja begeleidde me erg goed.
Stukje bij beetje wist ik terrein te winnen.
En nu 4 maanden later, doe ik weer gewoon zelf mijn boodschapje.

Ik zit lekkerder in mijn vel en kom ook weer mensen tegen. Dat was me zonder Samen Door niet gelukt!”

Met Samen Door kom je weer in beweging.
Zelf je dagelijkse boodschappen kunnen doen.
Op bezoek bij familie. Samen Door begeleidt je vanuit een persoonlijke benadering naar meer zelfstandigheid.

Soms heb je ondersteuning nodig om weer in beweging te komen. Samen Door heeft getrainde vrijwilligers die samen met jou aan de slag gaan.
Samen met deze vrijwilliger bepaal jij jouw te verwezenlijken doelen.
Daar werk je stap voor stap naar toe.

Deelname aan Samen Door is kosteloos.

Heb je een vraag? Wil je je aanmelden?
Of wil je je inzetten als vrijwilliger?
Neem dan contact met ons op:

SAMEN DOOR

☎ 06 – 55 89 31 62

✉ info@samen-door.nl

🌐 www.samen-door.nl



FIT FOR LIFE

WAT GEZELLIG
SAMEN!

HET IS
IN DE BUURT!

IK BLIJF
GEZOND!

HET HOUDT MIJ
SOEPEL EN FIT!



© Lolo
CARTOONS

Inschrijfformulier 2023

Met ingang van (datum): _____ wil ik starten met de volgende cursus(sen):

CURSUS NR.	CURSUSNAAM	LOCATIE	DAG EN TIJD
.....
.....
.....
.....
.....

Waar/wanneer hebt u kennisgemaakt met de beweegactiviteiten van Fit for Life?

.....

.....

Vriendelijk verzoek de machtiging op de volgende pagina in te vullen.
Na ontvangst sturen wij u een bevestiging van inschrijving.

Stuur het formulier naar:

Fit for Life t.a.v. Laima van Opdorp, Nieuwe Prinsenkade 25, 4811 VC Breda.

Deelname is vanuit eigen verantwoordelijkheid en risico.

Machtiging doorlopende SEPA incasso

WIJ, Nieuwe Prinsenkade 25, 4811 VC Breda, Nederland

Incassant ID van WIJ: NL03ZZZ411025270000

Kenmerk machtiging (in te vullen door WIJ):

Door ondertekening van dit formulier geef je tot wederopzegging toestemming:

- aan WIJ om doorlopende incasso-opdrachten (in termijnen) te sturen naar uw bank om het cursusbedrag van uw rekening af te schrijven van de door u gevolgde cursus Fit for Life en
- aan uw bank om doorlopend (in termijnen) het cursusbedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van WIJ.

Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken.

Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam en voorletters (indien gehuwd ook meisjesnaam):m/v

Adres:

Postcode / Woonplaats / Land:

Telefoon: Mobiel:

E-mail:

Geboortedatum: Breda Pasnummer*:

IBAN (rekeningnummer): BIC (dit staat vermeld op jouw bankafschrift)

Plaats en datum: Handtekening:

***BredaPashouders krijgen € 75,- korting op de cursusprijs. Sluit een fotokopie bij van jouw BredaPas 2023.**



Foto: Nelly de Graauw



Fit for Life

Bewegen geeft extra energie!

Alles voelt beter als je voldoende beweegt.

Het Fit for Life beweegprogramma draagt bij aan behoud van kracht, conditie en balans.

Op 25 locaties doen wekelijks meer dan 600 leeftijdsgenoten mee.

Er is een ruime keuze uit verschillende beweegactiviteiten.

Ook geschikt voor mensen met gezondheidsklachten.

Wat vind jij leuk?



WIJ

Nieuwe Prinsenkade 25

4811 VC Breda



fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl



(076) 525 15 32