

**Meer dan 600
enthousiaste senioren
per week**

**Altijd dichtbij!
25 locaties
in Breda**



WIJ bewegen in balans

Fit for Life Programma 2024



Foto: Bram Lepelaar

Bewegen voor een gezonder lijf

Sporten is goed voor iedereen. En juist op latere leeftijd is sport en bewegen noodzakelijk. Bewegen is goed voor uw lichaam en uw mentale gezondheid.

Wij zien als beweegcoaches elke dag dat sporten voor veel ouderen geen vanzelfsprekendheid (meer) is.

Want misschien heeft u nooit veel om sport gegeven, misschien had u niemand om mee te gaan of misschien vond u het te duur. Ook horen we vaak van 75-plussers dat zij zich niet thuis voelen in sportscholen. Herkent u zich hierin? Kom dan naar één van de activiteiten uit dit boekje.

Voordelen

1. Sporten draagt bij aan fit en zelfstandig blijven
2. Dichtbij en met plek voor uw scootmobiel
3. Betaalbaar
4. Bevoegde beweegcoaches voor senioren
5. U ontmoet leeftijdgenoten uit uw buurt

Bovendien wordt uw balans beter als u voldoende en op een juiste manier beweegt. De kans op vallen wordt daardoor kleiner.

Enthousiast geworden?

Bekijk dan deze folder en ontdek ons beweegaanbod voor senioren bij u in de buurt!



Persoonlijk advies

Samen met de beweegcoach zoekt u naar de beweegactiviteit die bij u past.

● **Rens Schurman**, beweegcoach

☎ 06 - 43 67 21 18

✉ RensSchurman@begintbijjou.nl



● **Stein Lepelaar**, beweegcoach

☎ 06 - 43 68 29 83

✉ SteinLepelaar@begintbijjou.nl



Cursusinformatie of aanmelden voor een gratis proefles?

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

☎ 076 - 525 15 32

✉ fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

Wij Bewegen in balans (voorheen Fit for Life) vind u op deze 2 websites:

🌐 ap.lc/uwDgM

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

Inhoud

Algemene informatie 2024	8
Gym	11
Fitgym	13
Sport & Spel	15
Samen Vitaal	16
Zitfit	18
DansFit	19
Chi Kung / Tai Chi	21
Yoga	23
Nordic Walking de Baronie Breda	25
Wandelgroepen in wijk en dorp	26
Wandelsportvereniging W.I.E.G.O. Breda	28
NAC OldStars	29
Zwemmen	30
Sportvereniging Fier	31
Fit en Vitaal	32
In Balans	33
Samen door	35
Inschrijfformulier 2024	37
Machtiging	38



Overzicht WIJ Bewegen in balans 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
Gymzaal Stoutenburgstraat	Stoutenburgstraat 28	4834 LP Breda	076 - 529 3799
Gemeentelijke sportcentrum Breda	Bijster 1	4817 HX Breda	076 - 529 37 99
Ghislaine Dance Company	Vooreref 39	4824 GM Breda	
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
Pluspunt De Wisselaar	Tielrodestraat 49	4826 CN Breda	076 - 513 94 87
Rhijnstede PLUK! Fysiotherapie Rondeel/Stichting Tientjes	Rijnauwenstraat 1 Kloosterlaan 14	4834 LK Breda 4811 EA Breda	076 - 525 15 32 076 - 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	Princetuin 1	4813 CZ Breda	076 - 525 15 28
Zaal Ter Merwestraat	Ter Merwestraat 2	4834 GA Breda	06 - 43 68 29 83




Algemene informatie 2024

Informatie

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

 (076) 525 15 32
 Nieuwe Prinsenkade 25
 fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

WIJ is één van de partners van het netwerk
Zorg voor elkaar Breda. Met als specialisme senioren
en hun welzijn.

De receptie van WIJ / Zorg voor elkaar Breda
is op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur.
 (076) 525 15 00.

Inschrijven

U vindt het inschrijfformulier op de laatste pagina
van dit boekje.
Extra formulieren kunt u telefonisch bestellen bij
de receptie.

Uiterlijk 1 week voor de activiteit begint, krijgt u
een bevestiging van deelname.
Als een activiteit niet doorgaat, krijgt u hiervan bericht.

Deelname is voor eigen verantwoordelijkheid en risico.

Kennismaken

U kunt gratis en zonder verplichtingen 1 keer meedoen
aan de les van uw keuze.
Bent u daarna enthousiast?
Dan kunt u uzelf inschrijven.

Cursusprijs

Bij iedere activiteit staat de cursusprijs per jaar
vermeld.
U betaalt via automatische machtiging.
De cursusprijs wordt in 3 termijnen afgeschreven:
in maart, juni en november.

BredaPas

Met een BredaPas krijgt u per kalenderjaar € 75,00
korting op de cursusprijs.
Om deze korting te krijgen, stuurt u ons een kopie van
uw BredaPas 2024.

Opzegging

Opzeggen kan alléén per termijn.
Opzeggen voor 1 april, 1 september of
1 december 2024.

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 kunt u aanvragen bij de
administratie.

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

Jan:

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



Vakanties en feestdagen in 2024

Voorjaarsvakantie	12 tot en met 18 februari
2e Paasdag	1 april
Meivakantie	29 april tot en met 5 mei
Hemelvaartsdag	9 mei
2e Pinksterdag	20 mei
Zomervakantie	juli en augustus. Met uitzondering van cursussen met 38 en 40 lessen
Herfstvakantie	21 tot en met 27 oktober
Kerstvakantie	23 december 2024 tot en met 5 januari 2025

Kledingadvies

Makkelijk zittende kleding en zaalschoenen,
géén zwarte zolen.
Bij activiteiten buiten zijn loopschoenen het best.



Foto: Nelly de Grauw

Overzicht cursussen januari – december 2024



Gym

Na een lekkere warming up op muziek volgen bewegingsoefeningen.

Individueel of in groepjes, soms met muziek of materialen en soms zonder.

Staand of zittend. Allemaal gericht op valpreventie.

We sluiten af met een leuke spelvorm.

Voor alle lessen geldt: 3 kwartier les en een kwartier samen gezellig koffie drinken.

Start:	In de week van 8 januari	Prijs per les:	€ 5,00
Lesduur:	45 minuten	Prijs per cursus met 36 lessen:	€ 180,00
	60 min op locatie Jeugdland	Prijs per cursus met 38 lessen:	€ 190,00
		Prijs per cursus in Jeugdland:	€ 228,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3972	maandag	13.30 – 14.15	Rondeel	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar
3973	maandag	14.30 – 15.15	Rondeel	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar
3974	maandag	14.45 – 15.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	38	Mw. M. Don
3975	dinsdag	13.30 – 14.15	De Wegwijzer	Breda	36	Mw. D. Wasser
3976	dinsdag	10.00 – 10.45	Gemeenschapshuis Vianden	Breda	36	Mw. G. van Luyt
3977	dinsdag	13.15 – 14.00	SSC Kraaienest	Breda	38	Dhr. V. de Laat
3978	dinsdag	13.30 – 14.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	36	Mw. G. van Luyt
3979	dinsdag	15.00 – 15.45	Rhijnstede	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3980	dinsdag	16.00 – 16.45	Rhijnstede	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar
3981	dinsdag	15.15 – 16.00	Basisschool Helder Camara	Teteringen	36	Mw. G. van Luyt
3982	woensdag	10.00 – 10.45	Ontmoetingscentrum De Vlieren	Breda	36	Mw. J. Wouters
3983	woensdag	09.15 - 10.00	De Blaker	Breda	36	Mw. D. Wasser
3984	woensdag	10.15 – 11.00	De Blaker	Breda	36	Mw. D. Wasser
3985	woensdag	11.15 – 12.00	De Blaker	Breda	36	Mw. M. Don
3986	woensdag	11.15 – 12.00	Dorpshuis 't Klooster	Bavel	36	Mw. J. Wouters
3987	woensdag	13.00 – 13.45	Basisschool Helder Camara	Teteringen	36	Mw. J. Wouters
4000	woensdag	14.30 – 15.30	Jeugdland	Ulvenhout	38	Mw. D. van Beek
4032	donderdag	09:00 – 09:45	Gemeentelijke sportcentrum	Breda	36	Mw. J. Wouters
3989	donderdag	10.30 – 11.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	36	Dhr. S. Lepelaar
3990	donderdag	10.30 – 11.15	Belcruhuis	Breda	36	Mw. D. Wasser
3991	donderdag	11.30 – 12.15	Rhijnstede	Breda	36	Mw. J. Wouters
3992	donderdag	14.00 – 14.45	De Nieuwe Meidoorn	Breda	36	Dhr. R. Schurman
4037	donderdag	13:15 – 14:00	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	36	Mw. J. Wouters
3993	donderdag	14.00 – 14.45	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Mw. D. Wasser
3994	vrijdag	09.30 – 10.15	De Pekhoeve	Ulvenhout	36	Mw. J. Wouters
3995	vrijdag	10.45 – 11.30	De Pekhoeve	Ulvenhout	36	Mw. J. Wouters



Fitgym

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

Wat u kunt verwachten van deze fitgym: behouden en verbeteren van uithoudingsvermogen,
lenigheid, coördinatie, kracht en snelheid. En uiteraard veel plezier!

Aantal lessen:	36	Prijs per les:	€ 6,00
Start:	In de week van 8 januari	Prijs per cursus:	€ 216,00
Lesduur:	60 minuten		

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
3996	woensdag	09.30 – 10.30	Gemeenschapshuis Vianden	Breda	Mw. M. Hendriks
3997	woensdag	10.45 – 11.45	Gemeenschapshuis Vianden	Breda	Mw. M. Hendriks
3998	woensdag	13.00 – 14.00	Jeugdland	Ulvenhout	Mw. M. Hendriks

Miriam:

“De fitgym geeft me extra energie. Het is fijn om
op te kunnen laden en ruimte te maken in mijn hoofd”



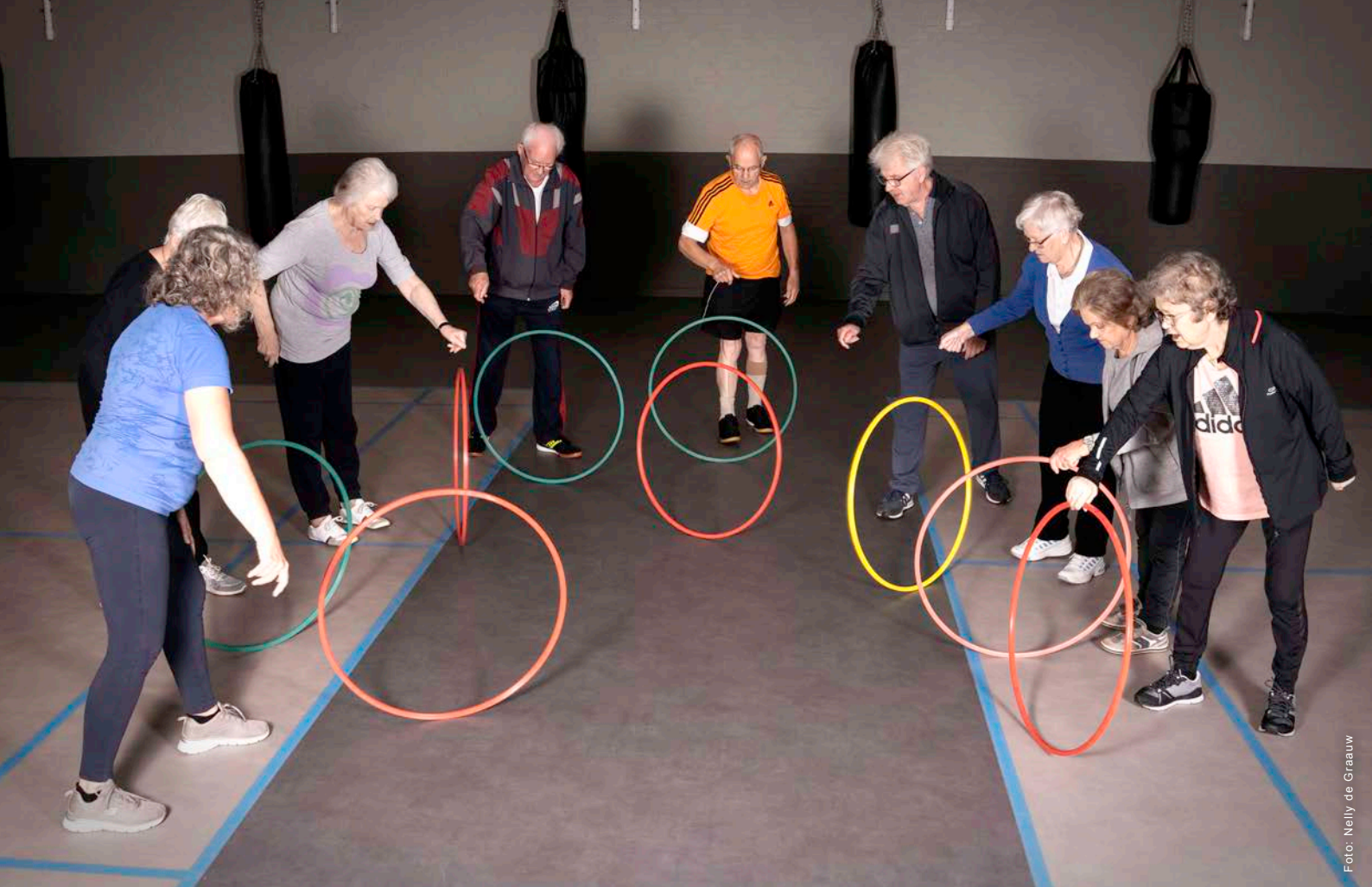


Foto: Nelly de Grauw



Sport en spel

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

Aantal lessen:	38	Prijs per les:	€ 6,00
Start:	In de week van 8 januari	Prijs per cursus:	€ 228,00
Lesduur:	60 minuten		

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
3999	woensdag	13.00 – 14.00	Jeugdland	Ulvenhout	Mw. D. van Beek

Tip

Nederland in Beweging

Wilt u aan uw gezondheid werken? Beweeg dan dagelijks mee met Nederland in Beweging!
Zo beweegt u al een kwartier van het aanbevolen half uur per dag.

Nederland in Beweging - MAX Vandaag

<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>



Samen Vitaal

18 weken bewegen voor senioren.

Een gezellig beweegprogramma afgestemd op wat u kunt.

Daarbij wordt u persoonlijk begeleid door studenten bewegingsagogie van Curio en onze beweegcoach Rens.

Tevens is er een fysiotherapeut bij betrokken van PLUK! Fysiotherapie.

Aantal lessen:	18	Prijs per les:	€ 4,00
Start:	Start 9 januari	Prijs per cursus:	€ 72,00
Lesduur:	60 minuten		

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
4034	dinsdag	14.45 – 15.45	Gymzaal Stoutenburgstraat	Breda	Dhr. R. Schurman

Karin:

“Mijn dagelijkse huishouden
doe ik nu veel soepeler”







Zitfit

Zitfit helpt u zelfstandig te blijven, door oefeningen waarbij u zit.

Zodat u meer dingen zelf kunt blijven doen.

Boodschappen doen, huishouden, aankleden, douchen, enzovoort.

De oefeningen zijn gericht op kracht, conditie, balans, hersengym, reactievermogen en coördinatie.

Heeft u gezondheidsklachten?

Dan is deze les misschien geschikt voor u.

Start: In de week van 8 januari
Lesduur: 45 minuten

Prijs per les: € 5,00
Prijs per cursus met 36 lessen: € 180,00
Prijs per cursus met 38 lessen: € 190,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
4002	dinsdag	13.30 – 14.15	Zaal Ter Merwestraat	Breda	38	Dhr. S. Lepelaar
4003	woensdag	09.30 – 10.15	Vredenberg	Breda	38	Mw. D. van Beek
4004	woensdag	10.45 – 11.30	Vredenberg	Breda	38	Mw. D. van Beek
4005	donderdag	11.30 – 12.15	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	38	Mw. D. van Beek
4006	donderdag	16.00 – 16.45	Hamelakker II	Breda	36	Dhr. R. Schurman



Dansfit

Hebt u als senior zin om te dansen?

Kom dan naar de dansfitlessen.

Een mix van 'swing to the seventies' en salsa. Met moderne en rustige muziek.

Allerlei dansoefeningen om zolang mogelijk mentaal en fysiek fit te blijven!

De dansfitlessen worden verzorgd door Ghislaine van Luyt, gespecialiseerd in het werken met senioren.

Aantal lessen:	36	Prijs per les:	€ 6,00
Start:	In de week van 8 januari	Prijs per cursus:	€ 216,00
Lesduur:	60 minuten		

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
4001	woensdag	10.30 – 11.30	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	Mw. G. van Luyt
4036	maandag	11:30 – 12:30	Ghislaine Dance Company	Breda	Mw. G. van Luyt

Boris:

“Mijn zekerheid van vroeger komt weer terug”







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 uw concentratie en coördinatie.
Beide zijn heel belangrijk om zelfstandig te blijven!
Beide vormen zijn geschikt voor beginners en gevorderden.
Als u beperkt bent in uw bewegingen, kunt u zittend meedoen.

Aantal lessen:	36	Prijs per les:	€ 7,40
Start:	In de week van 8 januari	Prijs per cursus:	€ 266,40
Lesduur:	60 minuten		

CURSUS	NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
Chi Kung	4007	maandag	09.30 – 10.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	4008	maandag	11.00 – 12.00	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	4033	maandag	13:30 – 14:30	De Stee	Teteringen	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	4011	dinsdag	10.30 – 11.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Tai Chi	4013	donderdag	09.00 – 10.00	Rhijnstede	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	4014	donderdag	10.15 – 11.15	Rhijnstede	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	4015	donderdag	13.00 – 14.00	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	Mw. M. van Wensen



Yoga



Yoga verbetert uw algehele gezondheid en brengt betere balans.
Door een goede ademhaling kunnen organen beter functioneren en gezondheidsklachten verminderen.
Yoga helpt u beter om te gaan met stress.
U voelt u meer ontspannen en slaapt beter.

Aantal lessen:	36	Prijs per les:	€ 7,40
Start:	In de week van 8 januari	Prijs per cursus 36 lessen:	€ 266,40
Lesduur:	60 minuten	Prijs per cursus 38 lessen:	€ 281,20

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
4016	dinsdag	09.00 – 10.00	Rhijnstede	Breda	38	Mw. Y. Adank
4017	dinsdag	10.15 – 11.15	Rhijnstede	Breda	38	Mw. Y. Adank
4018	dinsdag	09.00 – 10.00	De Stee	Teteringen	36	Mw. M. Bouman
4019	dinsdag	10.30 – 11.30	De Stee	Teteringen	36	Mw. M. Bouman
4020	dinsdag	14.00 – 15.00	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	36	Mw. W. Compeer
4021	donderdag	09.15 – 10.15	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Mw. M. Bouman
4022	donderdag	10.45 – 11.45	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Mw. M. Bouman
4023	donderdag	10.15 – 11.15	Pluspunt De Wisselaar	Breda	36	Mw. W. Compeer
4024	vrijdag	09.00 – 10.00	Vredenbergh	Breda	36	Mw. M. Bouman
4025	vrijdag	10.30 – 11.30	Vredenbergh	Breda	36	Mw. M. Bouman



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 effect een verbetering van houding, balans en coördinatie.
Vermindering belasting van heupen, knieën en voeten.

Enthousiaste begeleiders nemen u mee het afwisselende natuurgebied in.
Zij hebben een EHBO en reanimatie certificaat.
Er zijn extra wandelingen met een speciaal thema.
Zoals de Nieuwjaars-, lente- en herfstwandelingen.

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 of bel:  06 – 13 92 55 38



Wandelgroepen in wijk en dorp

Wekelijks lekker bewegen in de buitenlucht.

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

Wilt u bij een van de groepen aansluiten?

Dan kunt u bellen 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
	mw. Korsse	Infobalie 076 - 549 41 97	Wijkcentrum Heksenwiel	donderdag	10.00 – 11.00
Katerdonk	dhr. Frank Engel	06 - 37 65 76 06	Katerdonk 38, Haagse Beemden, Locatie: Gageldonk	woensdag	10:00 – 11:00

Wilt u zelf een wandelgroep oprichten in uw buurt?

De beweegcoach ondersteunt u bij het opzetten van een groep. Voor advies en promotie, bel beweegcoach Rens Schurman: ☎ 06 - 43 67 21 18 en Stein Lepelaar: ☎ 06 - 43 68 29 83.

LOCATIE	CONTACTPERSOON	TELEFOON	STARTPUNT	WANNEER	TIJD (UUR)
Kesteren De Sleutel	mw. Donkers	06 - 24 52 50 47	Vlierenbroek 30 Voor rustige wandelaars	woensdag	19.15 – 20.15
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
Ijpelaar	dhr. Frans van de Brugge	06 - 33 00 61 88	Rhijnstede/Pluk! Fysiotherapie Rijnauwenstraat 1	woensdag	start: 10:25 u. afstand 2,5km
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 mantelzorg	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 mnd). Géén lid: € 1,00 per wandeling.

Contactpersoon: Hans van der Bruggen

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

✉ wswwiego@gmail.com

🌐 www.wiego.nl

LOCATIE	AFSTAND	STARTPUNT	WANNEER	TIJD (UUR)	BEGELEIDER
Ginneken	5 km	Restaurant Bouvigne Bouvignelaan 3, Breda	maandag	9.45 uur snelle lopers	Corrie de Weerd
			maandag	9.50 uur langzame lopers	Corrie de Weerd
	10 km	Café Boerke Verschuren Ginnekenmarkt 13, Breda	maandag	10 uur.	Bij toerbeurt Ine de Munk of Hans van de Bruggen
Heuvel	3 km	Huis van de Heuvel, Mgr. Nolensplein 1, Breda	woensdag	9.30 uur	Anja de Haaij
	5 km	Huis van de Heuvel Mgr. Nolensplein 1, Breda	woensdag	9.30 uur	Liévine Peeters
	10 km	Huis van de Heuvel Mgr. Nolensplein 1, Breda	donderdag	13.30 uur	Anny van lint
Ijpelaar Overakker	3 km	Zorgcentrum Ijpelaar, Overakkerstraat 101, Breda	woensdag	10.00 uur	Bij toerbeurt Ine de Munk of Hans van de Bruggen

NAC Oldstars



Foto: Margret Tjelmans

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,-.

U kunt deelnemen aan alle Walking Football trainingen en toernooien.

Plús de sociale activiteiten die worden georganiseerd.

U krijgt een NAC trainingspak in bruikleen

Wilt u een keer kijken of meedoen?

Stuur dan een e-mail [✉ maatschappelijk@nac.nl](mailto:maatschappelijk@nac.nl) of kijk op www.nac.nl/maatschappelijk/nac-oldstars

VERENIGING

WDS'19

Baronie

RKVV DIA

PCP

Advendo

Beek Vooruit

LOCATIE

Ganzerik 80

Blauwe Kei 1A

Donkerstraat 34

Lage Kant 1

Bastenakenstraat 41

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



Zwemmen

Zwemactiviteiten voor senioren in het recreatiebad van zwembad Sonsbeeck.

Bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt.

U beweegt op een effectieve en veilige manier in ondiep water om fit, gezond en mobiel te blijven.

Dit alles onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur. In het water is het minder zwaar

om te bewegen dan op de kant.

Dit komt door de opwaartse druk.

Het is niet alleen sportief, het is vooral ook een leuke en gezellige groepsles.

Aqua'Fit

Maandag 14.00 – 14.45 uur

Aqua'Vitaal

Dinsdag 14.30 – 15.15 uur

Donderdag 09.00 – 09.45 uur

10.00 – 10.45 uur

11.00 – 11.45 uur



Foto: Nelly de Grauw

Meer informatie?

Bel naar ☎ 076 - 524 65 00

of e-mail ✉ sonsbeeck@optisport.nl

Optisport Breda B.V.

P. Christiaanstraat 2

4811 PS Breda

Sportvereniging Fier in Beweging



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
zaterdag	09.00 – 10.00	Sportzaal Huis van de Heuvel

Miriam:
“Ik ervaar een
verbetering in
kracht, conditie en
balans”





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

Gratis!

📍 Fitnesszaal curio, Terheijdenseweg 414.



Foto: Mike Morreijn

DAG	TIJD	PLAATS	
dinsdag	09.00 - 10.00	Fitnesszaal Curio	Breda
donderdag	09.00 - 10.00	Fitnesszaal Curio	Breda



In Balans

“Mijn
zelfvertrouwen
is gegroeid”

Halverwege 2024 start een aantal In Balans cursussen.
Hieronder leest u wat u kunt verwachten.

Blijf zelfstandig en zeker op de been

Wat u zelf kunt doen om een val te voorkomen?
Dit leert u in 13 weken, op verschillende manieren.
Tegelijkertijd werkt u aan uw conditie, spierkracht en mobiliteit.
De cursus is ook geschikt voor mensen die opnieuw willen
beginnen met bewegen.

“Mijn angst
om te vallen
is duidelijk
afgenomen”

“Ik voel me
steviger
en meer
ontspannen
op de benen
staan”

Deze afwisselende cursus is een mix van informatie en
praktijkoefeningen.

Het programma bestaat uit:

- drie cursusbijeenkomsten
(1 keer per week, 2 uur per bijeenkomst)
- tien weken trainingsbijeenkomsten
(2 keer per week een training van 1 uur)

Erkende valpreventieve interventies worden veelal (deels)
vergoed door de basisverzekering per 2024.

U kunt dit informeren bij uw zorgverzekeraar.

“Ik doe de
dagelijkse
dingen thuis
nu nét even
anders”

**U kunt bij Fit for Life informeren waar en wanneer deze
'In Balans' cursussen gaan starten.**

Bel maar Laima van Opdorp tel: 076 - 525 15 32



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!”

Samen Door



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

Soms heb u ondersteuning nodig om weer in beweging
te komen. Samen Door heeft getrainde vrijwilligers die
samen met u aan de slag gaan.
Samen met deze vrijwilliger bepaal u wat u wilt
gaan bereiken.

Daar werkt u stap voor stap naar toe.

Deelname aan Samen Door is kosteloos.

Hebt jij een vraag? Wilt u u aanmelden?
Of wilt u u inzetten als vrijwilliger?
Neem dan contact met ons op:

SAMEN DOOR

☎ 06 – 55 89 31 62

✉ info@samen-door.nl

🌐 www.samen-door.nl



Foto: Bram Lapeleer

Inschrijfformulier 2024

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 WIJ bewegen in balans?

.....

.....

We verzoeken u vriendelijk om de machtiging op de volgende pagina in te vullen.
Na ontvangst sturen wij u een bevestiging van inschrijving.

Stuur het formulier naar:

WIJ bewegen in balans, 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 geeft u 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 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:

Telefoon: Mobiel:

E-mail:

Geboortedatum:

IBAN (rekeningnummer):

Bent u een BredaPashouder? * Sluit hiervoor een fotokopie bij van uw BredaPas 2024.

Plaats en datum: Handtekening:



WIJ BEWEGEN IN BALANS

WAT GEZELLIG
SAMEN!



HET IS
IN DE BUURT!



IK BLIJF
GEZOND!



HET HOUDT MIJ
SOEPEL EN FIT!



J. Loko
CARTOONS

WIJ bewegen in balans

Alles voelt beter als u voldoende beweegt.



Het WIJ bewegen in balans programma draagt bij aan:

- behoud van kracht
- betere conditie
- meer balans

Dit zorgt voor een betere zelfredzaamheid bij alledaagse handelingen zoals opstaan, lopen en schoonmaken.

Er is een ruime keuze uit verschillende beweegactiviteiten.


Ook geschikt voor mensen met gezondheidsklachten.


Wat vindt u leuk?



WIJ

Nieuwe Prinsenkade 25
4811 VC Breda

 fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

 076 - 525 15 32