

Een betere gezondheid met **Fit for Life**

Overzicht beweeg activiteiten 2022



Fit for Life

Bewegen draagt bij aan een betere gezondheid

Behoud je kracht, conditie en balans. Kies de beweegactiviteit die jij leuk vindt.

Bewegen is de ideale manier om op een gezond gewicht te blijven. Het zorgt niet alleen voor sterkere spieren en botten. Je hart gaat krachtiger slaan en je hersenen worden actiever. En, het is goed voor je humeur! Genoeg redenen dus om in beweging te komen én te blijven.

Wekelijks doen meer dan 600 senioren mee. Op een locatie in hun eigen buurt. Van gym, zitgym en wandelen, tot sport en spel, yoga en chi kung. Dit boekje gaat niet alleen over het Fit for Life programma. Er staan nog veel meer mogelijkheden in!

Persoonlijk advies

Onze coach helpt je de beweegactiviteit te vinden die bij je past.
Rens Schurman, ☎ 06 - 22 81 45 70

Cursusinformatie of aanmelden voor een gratis proefles?

Laima van Opdorp, planning en administratie:
☎ 076 - 525 15 32 of via ✉ fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

Fit for Life vind je op de websites:

🌐 www.zorgvoorelkaarbreda.nl/hulp-bij/bewegen/

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



Inhoud



Overzicht cursuslocaties	4
Algemene informatie Fit for Life 2022	6
Gym	9
Fitgym	11
Sport en Spel	13
Dansfit	13
ZitFit	14
Chi Kung/Tai Chi	17
Yoga	19
Nordic Walking	21
Wandelgroepen in wijk en dorp	23
Nac Oldstars	27
Zwemmen	28
Sportvereniging Fier	29
Samen door	31
Inschrijfformulier 2022	33
Machtiging	34



Overzicht locaties

Basisschool Helder Camara	Zuringveld 1	4847 KS Teteringen	076 - 571 37 66
Belcrumhuis	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
Gymzaal Basisschool De Eerste Rith	Hovenierstraat 54	4813 GM Breda	
Gymzaal Huis van de Heuvel	Mgr. Nolensplein 3	4812 JC Breda	
Huis van de Heuvel	Mgr. Nolensplein 1	4812 JC 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
Optisport Breda	P. Christiaanstraat 2	4811 PS Breda	076 - 524 65 00
PCP Lage Kant	Lage Kant 1	4817 GE Breda	



Rhijnstede PLUK! fysiotherapie	Rijnauwenstraat 1	4834 LK Breda	
Rondeel/Stichting Tientjes	Kloosterlaan 14	4811 EA Breda	076 - 532 76 62
RKVV DIA	Donkerstraat 34	4847 EJ Teteringen	
Sporthal De Doelen	Doelen 7	4813 GP Breda	
SSC Kraaienest	Tweeschaar 12	4822 AT Breda	076 - 544 03 00
TVC Breda	Kwakkelhutstraat 102	4814 KR Breda	
Vredenbergh	Lovensdijkstraat 7	4818 AJ Breda	076 - 523 12 55
VV Baronie	Blauwe Kei 1A	4834 AW Breda	076 - 565 14 61
VV Beek Vooruit	Heikantsestraat 37B	4841 EG Prinsenbeek	076 - 541 32 71
WDS'19	Ganzerik 80	4822 RK Breda	
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	
Zorgpunt Brabantpark	Hooghout 130	4817 EE Breda	076 - 524 22 00



Algemene informatie Fit for Life 2022

Informatie

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 incasso.

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 2022.

Opzegging

Opzeggen kan alléén per termijn.

Opzeggen voor 1 april, 1 september of 1 december 2022

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.

Vakanties en feestdagen in 2022

Voorjaarsvakantie 28 februari tot en met 6 maart

2e Paasdag 18 april

Koningsdag 27 april

Meivakantie 2 tot en met 8 mei

Hemelvaartsdag 26 mei

2e Pinksterdag 6 juni

Zomervakantie juli en augustus.

Met uitzondering van cursussen met 38 en 40 lessen

Herfstvakantie 24 tot en met 30 oktober

Kerstvakantie 24 december 2022 tot en met 8 januari 2023

Kledingadvies

Makkelijk zittende kleding en zaalschoenen, géén zwarte zolen.

Bij activiteiten buiten zijn loopschoenen het best.

“Door te bewegen voel ik me gezond.
Ik heb nieuwe mensen leren kennen en
meer regelmaat in mijn leven.”





Overzicht cursussen januari – december 2022



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 10 januari
Lesduur: 45 minuten

Prijs per les: € 4,20
Prijs per cursus met 36 lessen: € 151,20
Prijs per cursus met 38 lessen: € 159,60
Prijs per cursus met 40 lessen: € 168,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3820	maandag	13.30 – 14.15	Rondeel	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3821	maandag	14.45 – 15.30	Rondeel	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3822	maandag	14.45 – 15.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	40	Mw. M. Don
3823	dinsdag	13.30 – 14.15	De Wegwijzer	Breda	36	Mw. D. Wasser
3824	dinsdag	10.00 – 10.45	Gemeenschapshuis Vianden	Breda	38	Mw. A. van der Veen
3825	dinsdag	13.15 – 14.00	SSC Kraaienest	Breda	38	Dhr. V. de Laat
3826	dinsdag	13.30 – 14.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	38	Mw. A. van der Veen
3827	dinsdag	15.00 – 15.45	Rhijnstede	Breda	36	Mw. E. de Lange
3828	dinsdag	16.00 – 16.45	Rhijnstede	Breda	36	Mw. E. de Lange

3829	woensdag	10.00 – 10.45	Ontmoetingscentrum De Vlieren	Breda	38	Mw. A. van der Veeken
3830	woensdag	09.15 - 10.00	De Blaker	Breda	36	Mw. D. Wasser
3831	woensdag	10.15 – 11.00	De Blaker	Breda	36	Mw. D. Wasser
3832	woensdag	11.15 – 12.00	De Blaker	Breda	38	Mw. M. Don
3833	woensdag	11.15 – 12.00	Dorpshuis 't Klooster	Bavel	36	Mw. A. van der Veeken
3834	woensdag	13.30 – 14.15	Basisschool Helder Camara	Teteringen	36	Mw. A. van der Veeken
3835	donderdag	09.00 – 09.45	Gemeentelijke sportcentrum	Breda	38	Dhr. R. Schurman
3836	donderdag	09.30 – 10.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	36	Mw. E. de Lange
3837	donderdag	10.30 – 11.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	36	Mw. E. de Lange
3838	donderdag	10.30 – 11.15	Belcrumhuis	Breda	36	Mw. D. Wasser
3839	donderdag	11.30 – 12.15	Rhijnstede	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3840	donderdag	14.00 – 14.45	De Nieuwe Meidoorn	Breda	36	Dhr. R. Schurman
3841	donderdag	14.00 – 14.45	Wijkcentrum Princenhof	Breda	36	Mw. D. Wasser
3842	vrijdag	09.30 – 10.15	De Pekhoeve	Ulvenhout	36	Dhr. M. Verschuren
3843	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: € 5,05
Start:	In de week van 10 januari	Prijs per cursus: € 181,80
Lesduur:	60 minuten	

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
3844	woensdag	09.30 – 10.30	Gemeenschapshuis Vianden	Breda	Mw. M. Hendriks
3845	woensdag	10.45 – 11.45	Gemeenschapshuis Vianden	Breda	Mw. M. Hendriks
3846	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.



Sport en spel



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

Aantal lessen:	36	Prijs per les: € 5,05
Start:	In de week van 10 januari	Prijs per cursus: € 181,80
Lesduur:	60 minuten	

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
3847	maandag	15.00 – 16.00	Gymzaal Huis van de Heuvel	Breda	Mw. A. van der Veeken
3848	woensdag	14.30 – 15.30	Jeugdland	Ulvenhout	Mw. D. van Beek
3849	donderdag	13.00 – 14.00	Jeugdland	Ulvenhout	Mw. D. van Beek

Dansfit



Door dansen op muziek doet je hele lichaam mee: hoofd, armen en benen, voeten en handen. Je kunt samen dansen of los.
Zo doe je op een plezierige manier iets aan jouw conditie, coördinatie en houding.

Aantal lessen:	36	Prijs per les: € 4,20
Start:	13 januari	Prijs per cursus: € 151,20
Lesduur:	45 minuten	

Nr.	Dag	Tijd	Plaats		Docent
3850	donderdag	11.30 – 12.15	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	Mw. E. de Lange



Zitfit

Gym waarbij alle oefeningen zittend worden gedaan.
Geschikt voor mensen met gezondheidsklachten.

Start: In de week van 10 januari
Lesduur: 45 minuten

Prijs per les: € 4,20

Prijs per cursus met 36 lessen: € 151,20

Prijs per cursus met 38 lessen: € 159,60

Prijs per cursus met 40 lessen: € 168,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		AANTAL LESSEN	DOCENT
3851	dinsdag	13.30 – 14.15	Zaal Ter Merwestraat	Breda	40	Mw. E. de Lange
3852	woensdag	10.00 – 10.45	Vredenbergh	Breda	38	Mw. D. van Beek
3853	woensdag	12.15 – 13.00	Dorpshuis 't Klooster	Bavel	38	Mw. D. van Beek
3854	donderdag	11.30 – 12.15	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	38	Mw. D. van Beek
3855	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. Zij hebben een positief effect op concentratie en coördinatie. 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: € 6,25
Start:	In de week van 10 januari	Prijs per cursus: € 225,00
Lesduur:	60 minuten	

CURSUS	NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
Chi Kung	3856	Maandag	09.30 – 10.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3857	Maandag	11.00 – 12.00	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3858	Maandag	13.30 – 14.30	De Stee	Teteringen	Mw. L. Wever
Chi Kung	3859	Maandag	15.00 – 16.00	De Stee	Teteringen	Mw. L. Wever
Chi Kung	3860	Dinsdag	09.00 – 10.00	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3861	Dinsdag	10.30 – 11.30	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3862	Dinsdag	18.45 – 19.45	Rhijnstede	Breda	MW. B. van Dijck
Chi Kung	3863	Woensdag	10.30 – 11.30	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	Mw. M. van Wensen
Tai Chi	3864	Donderdag	09.00 – 10.00	Rhijnstede	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3865	Donderdag	10.15 – 11.15	Rhijnstede	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3866	Donderdag	12.30 – 13.30	Wijkcentrum 't Houwke	Breda	Mw. M. van Wensen
Chi Kung	3867	Donderdag	14.00 – 15.00	Zorgcentrum Brabantpark	Breda	Mw. M. van Wensen





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		
Start:	In de week van 10 januari	Prijs per les: € 6,25	
Lesduur:	60 minuten	Prijs per 36 lessen: € 225,00	

NR.	DAG	TIJD	PLAATS		DOCENT
3868	maandag	19.00 – 20.00	Rhijnstede	Breda	Dhr. M. Stoop
3869	dinsdag	08.45 – 09.45	Rhijnstede	Breda	Mw. Y. Adank
3870	dinsdag	10.00 – 11.00	Rhijnstede	Breda	Mw. Y. Adank
3871	dinsdag	11.15 – 12.15	Rhijnstede	Breda	Mw. Y. Adank
3872	dinsdag	10.00 – 11.00	De Stee	Teteringen	Mw. N. Steketee
3873	dinsdag	14.00 – 15.00	Wijkcentrum Heksenwiel	Breda	Mw. W. Compeer
3874	donderdag	09.15 – 10.15	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. H. Bruinekool
3875	donderdag	10.45 – 11.45	Wijkcentrum Princenhof	Breda	Mw. H. Bruinekool
3876	donderdag	09.45 – 10.45	Gemeenschapshuis de Biesdonk	Breda	Mw. R. Walgers
3877	donderdag	11.15 – 12.15	Gemeenschapshuis de Biesdonk	Breda	Mw. R. Walgers
3878	vrijdag	09.00 – 10.00	Serviceresidentie Vredenberg	Breda	Mw. N. Steketee
3879	vrijdag	10.30 – 11.30	Serviceresidentie Vredenberg	Breda	Mw. N. Steketee



Foto: Jilja Zurdema



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: € 3,70
Start:	in januari 2022	Prijs per 12 lessen: € 44,40
Lesduur:	45 minuten	Eventueel huur poles: € 18,00

NR.	DAG	TIJD	PLAATS	DOCENT
3880	vrijdag	14.15 – 15.00	Mastbos, verzamelpunt restaurant 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 speciaal thema.
Zoals de Nieuwjaars, lente en herfst wandelingen.


De groepen starten om 9.30 uur. Op woensdag, zaterdag en zondag.
Op woensdag en zondag vanaf restaurant De Kogelvanger, Galderseweg 55, Breda.
Op zaterdag is het startpunt restaurant Boschwachter, Huisdreef 4, 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



Wekelijks lekker bewegen in de buitenlucht.

- 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.

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 - 22 81 45 70

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
	dhr. De Bruijn	076 - 587 61 69	Pels Rijckenpark bij de Jeu de Boules baan Voor mensen met rollator en wandelstok	woensdag	14:00 – 15:00
Haagse Beemden	mw. Korsse	Infobalie 076 - 549 41 97	Wijkcentrum Heksenwiel	maandag donderdag	10:00 – 11:00
De Sleutel	mw. Donkers	06 - 24 52 50 47	Vlierenbroek 30 voor rustige wandelaars	donderdag	19.15- 20.15



Foto: Jilje Zuidema

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
	mw. Aarts	06 - 37 31 74 11	Complex de Nieuwe Houw voor de ingang. Voor mensen met rollator en wandelstok	donderdag	14:00 – 15:00
Hoge Vucht	mw. Slingerland	06 - 49 80 55 59	Surplus Vuchterhage afhaalpunt Bibliotheek	maandag	14:00 – 14:30
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 mantelzorger	dinsdag	13.30 -15.00
Prinsenbeek Samenloop op de Beek	mw. Visseren	06 - 22 77 50 03	Restaurant van Hagedonk, Markt 5a1 Voor mensen met geheugen- problemen of dementie	woensdag	13.15 – 14.15



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

✉ wsvwiego@gmail.com

🌐 www.wiego.nl

Ginneken

Begeleider 5 km is Corrie de Weerd.

Iedere maandag met als 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

LOCATIE

PLAATS

TIJD

WDS'19

Ganzerik 80

Breda

10.00 – 12.00 uur

Baronie

Blauwe Kei 1A

Breda

10.00 – 12.00 uur

RKVV DIA

Donkerstraat 34

Teteringen

10.00 – 12.00 uur

PCP

Lage Kant 1

Breda

10.00 – 12.00 uur

TVC Breda

Kwakkelhutstraat 102

Breda

10.00 – 12.00 uur

Beek Vooruit

Heikantsestraat 37B

Prinsenbeek

10.00 – 12.00 uur



Zwemmen

Zwemactiviteiten voor senioren in zwembad Sonsbeeck.

Aqua'Vitaal

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Je 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.

Maandag

13.00 – 13.45 uur

14.30 – 15.15 uur

Dinsdag

14.30 - 15.15 uur

Donderdag

09.00 – 09.45 uur

10.00 – 10.45 uur

11.00 - 11.45 uur



Meer informatie?

☎ 076 - 524 65 00

✉ sonsbeeck@optisport.nl

Optisport Breda B.V.

P. Christiaanstraat 2

4811 PS Breda



Sportvereniging Fier in Beweging



Sport en spel voor vitale 55-plussers.
Met plezier samen bewegen.
Iedere week op woensdag, donderdag en zaterdag een
andere activiteit.

Meedoen kan op je eigen niveau.

Na afloop drinken we samen koffie.

Gymzaal Huis van de Heuvel:	woensdag en zaterdag	09.00 - 10.00 uur	Mgr. Nolensplein 1
Sporthal De Doelen:	donderdag	15:00 - 16.00 uur	Doelen 7
Gymzaal De Eerste Rith:	donderdag	19.30 - 20.30 uur	Hovenierstraat 54
Gemeentelijk Sportcentrum:	woensdag	15:00 – 16:00 uur	Bijster 1

Kosten: € 12.50 per maand voor 1x per week sporten

Kennismaken?

Neem een gratis proefles!

Aanmelden

✉ fierinbeweging@svfier.nl





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 2022

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

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

Waar/wanneer heb je kennisgemaakt met de beweegactiviteiten van Fit for Life?

.....

.....

Vriendelijk verzoek de machtiging op de volgende pagina in te vullen.
Na ontvangst sturen wij je 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 jouw bank om het cursusbedrag van jouw rekening af te schrijven van de door je gevolgde cursus Fit for Life en
- aan jouw bank om doorlopend (in termijnen) het cursusbedrag van jouw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van WIJ.

Als je het niet eens bent met deze afschrijving kun je deze laten terugboeken.

Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met jouw bank. Vraag jouw 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 2022.**



Foto: Nelly de Graauw



Fit for Life

Bewegen geeft extra energie!

Alles gaat 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