

50+ SPORT KAART

AANBOD OVERDAG

2015-2016

sport



brussel



WEKELIJKS SPORTAANBOD

Tai chi

Tai chi bestaat uit een opeenvolging van zachte en vloeiende bewegingen die rustig worden uitgevoerd. Deze bewegingen houden het lichaam soepel en gezond, je stressniveau daalt. Eenvoud en bewegen, eenvoud en rust. Ook toegankelijk voor beginners.

Tai chi Bang **NIEUW**

Oefeningen met stokjes gebaseerd op de tai chi bewegingsleer. Versterkt pezen, gewrichten en spieren. Helpt overbelasting en letsels voorkomen. Geschikt voor iedereen en gemakkelijk en leuk om te doen.

Lesgever: Karin De Wachter

Dansmix

Tijdens deze lessen dans je individueel, maar toch samen in groep op hedendaagse en populaire muziek. Er is een combinatie van ritmische bewegingsvormen, een mix van seniorobics, jazz, zumba,...

Lesgever: Anne Simoens

Bokwa

Tijdens deze groepslessen vorm je cijfers en letters. Tellen is niet nodig, gewoon de muziek voelen en bewegen. Een actieve les waarbij je veel calorieën zal verbranden.

Lesgever: Carla Francisco

Aquagym

Bewegen in het water is een van de beste remedies om gewrichten te smeren en reuma en artrose op afstand te houden.

Dankzij gevarieerde oefeningen (aangepast aan senioren) worden gewrichten en spiergroepen soepel gemaakt. Met de weerstand in het water worden deze spieren ook steviger. Omdat het lichaamsgewicht wordt gedragen door het water, is er weinig risico voor spierbeschadiging.

Lesgever: Guy Van Aken





Zwemles

In een rustige en afgebakende zone van het zwembad leer je zwemmen. Watergewening, drijven, technieken aanleren, verbeteren of opfrissen en dit alles op je eigen tempo en in een veilige omgeving.

De eerste les wordt er een test afgenomen om te bepalen in welke groep je kan starten. Naargelang de vorderingen kan er doorgeschoven worden.

Lesgever: Karin De Wachter

Yoga

Tijdens deze lessen kom je lichamelijk en geestelijk volledig tot rust. De lessen zijn aangepast aan het kunnen en de noden van de deelnemers.

Lesgever: Renaat Scheelen

Ritmisch bewegen

NIEUWE LOCATIE

FedOS ontwikkelde een eigen succesvol fitnessprogramma. De lichaamsoefeningen (conditietraining) worden zittend uitgevoerd op een stoel op de tonen van licht klassieke muziek. "Ritmisch bewegen" is een uitgelezen gymnastisch programma waarbij zowel de spieren als het hart worden verwend want het zijn keer op keer fijne lessen om van te genieten met lichaam en geest.

Lesgever: Rudy Blauwbloeme

Senioretics

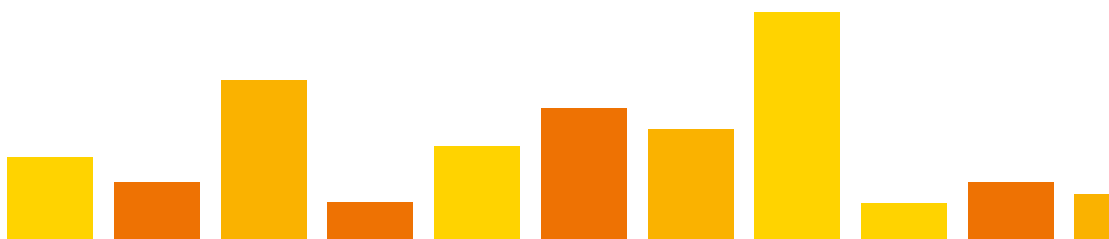
Deze vorm van 'callanetics' onderhoudt je figuur. Het doel is je lichaam sterker te maken door rustig uitgevoerde spierversterkende oefeningen. De oefeningen richten zich vooral op buik-, billen-, benen- en rugspieren.

Lesgever: Guy Van Aken

Pilates

Deze bewegingsmethode is gericht op het verstevigen van rug- en buikspieren. Het is een samenspel van bewegen, ademen en concentratie waarbij je snel resultaat boekt. We maken gebruik van een matje, grote en kleine ballen.

Lesgever: Lut Daenen



Qigong

Qigong (t'sjie-ghong uitgesproken) bestaat uit trage, rustige en vloeiend uitgevoerde bewegingen en ademhaling in harmonie. Deze zorgen voor een goede doorstroming van bloed en energie. De gewrichten worden losgemaakt en opengezet, precies door te werken aan een goede houding, zowel zittend, staand en lopend. Qigong speelt een actieve rol bij het weren van ziektes, het bevorderen van de gezondheid en het verlengen van het leven.

Lesgever: François Deschamps

Conditiegym NIEUW

Conditieles zonder muziek. Kracht, lenigheid en uithouding worden verbeterd aan de hand van gevarieerde oefeningen met of zonder materiaal.

Lesgever: Joeri Vanzeebroeck



WAT, WAAR, WANNEER?

		VGC- sporthal Koekelberg	BOp	Zuidpaleis	Zwembad Neder-over- Heembeek	GC Heembeek- Mutsaard
MAA	VM	Tai chi gevorderden 10.30-11.45 u		Dansmix 10.30-11.30 u		
	NM	Tai chi Bang 13.00-14.00 u Bokwa 14.15-15.15 u			Aquagym 16.00-17.00 u Zwemmen beginners 15.40-16.20 u Zwemmen gevorderden 16.20-17.00 u	
DIN	VM	Tai chi 10.00-11.15 u	Ritmisch bewegen* 10.00-11.00 u (2-wekelijks vanaf 13/10)			
	NM		Yoga 14.00-15.30 u			
WOE	VM		Senioretics 10.30-11.30 u			
DON	VM	Conditiegym 11.00-12.00u	Pilates 10.00-11.00 u (3x per maand) Qigong 11.15-12.15 u			
	NM		Tai chi 13.30-14.45 u			
VRIJ	VM					Tai chi 10.30-11.30 u

De lessen starten vanaf 7 september 2015 (behalve *) en lopen tot eind juni 2016.

De sportactiviteiten gaan niet door op feestdagen en tijdens schoolvakanties.



VOOR WIE?

De lessen zijn op maat van 50-plussers maar iedereen is welkom

G-SPORTERS WELKOM

Personen met een beperking zijn welkom op onze activiteiten. Vooraf een seintje geven (**02 563 05 14**), zorgt ervoor dat wij extra informatie kunnen meegeven en/of de nodige voorzieningen kunnen treffen.

WAAR GEBEURT HET ALLEMAAL?

VGC-Sporthal Koekelberg, Felix Vande Sandestraat 15, 1081 Koekelberg
(vlakbij metrohalte Simonis, mogelijkheid tot parkeren aan de sporthal)

BOp, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel
(vlakbij metrohalte Sint Katelijne)

Zuidpaleis, R. Vander Weydenstraat 3, 1000 Brussel
(vlakbij premetrohalte Anneesens)

Zwembad Neder-Over-Heembeek, Lombardsijdestraat 120,
1120 Neder-Over-Heembeek (te bereiken met bus 53 en 47)

GC Heembeek-Mutsaard / LDC ADO Icarus, Fr. Vekemansstraat 131,
1120 Neder-Over-Heembeek (te bereiken met bus 47)

PRIJS

€ 25 voor een 10 beurtenkaart.

Met je 10 beurtenkaart kan je deelnemen aan Tai chi, Tai chi Bang, Bokwa, Pilates, Conditiegym, Aquagym, Zwemlessen, Yoga, Senioretics, Dansmix, QiQong en Ritmisch bewegen.

De kennismakingsles is gratis. Vanaf de tweede les schrijf je in.

Bij de aquagym- en zwemlessen dien je extra € 2,30 inkom te betalen aan het zwembad.

BETAALWIJZE

Via een overschrijving:

Met vermelding: "*naam + inschrijving aanbod 50+, sportkaart code 35010*" op rekeningnummer BE67 4300 3759 7187 van BOp, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel.

Online:

www.bop.brussels

BOP-KAART = REDUCTIEKAART

Met deze kaart wordt je lid van het BOp en krijg je het BOp-Magazine + korting op alle activiteiten van het BOp en 3 gratis sportbeurten op de sportkaart.

Meer info op www.bop.brussels

PASPARTOE

De nieuwe spaar- en voordelenpas voor alle inwoners van het Brussels Hoofdstedelijk gewest, vanaf 3 jaar.

Met de Paspartoe kan je punten sparen tijdens de verschillende lessenreeksen. Vraag je Paspartoe aan bij de Vlaamse Gemeenschapscommissie, E. Jacqmainlaan 135, 1000 Brussel of bij Muntpunt Munt 6, 1000 Brussel.

Meer info over je aankoop of aanvraag?

www.paspartoeb Brussel.be

www.facebook.com/brusselpaspartoe



Bij het inleveren van een volle sportkaart ontvang je 10 punten op je Paspartoe

TIP

Informeer bij je ziekenfonds of zij een deel van het inschrijvingsgeld terugbetalen

Vraag de **Sportgids (sportaanbod voor alle leeftijden)** aan voor een uitgebreider sportaanbod van de VGC-sportdienst, het BOp, de sportclubs met seniorenwerking, aanbod van de lokale dienstencentra en gemeenschapscentra.

Vraag ook een **gedetailleerde folder** aan bij het BOp:

Fietsclub 50+: wekelijkse tochten op donderdag van 10.00 u. tot 16.00 u. van april tot oktober.

Badminton 50+: wekelijks op dinsdag van 14.00 u. tot 16.00 u. in sporthal De Maalbeek in Etterbeek. Meer info bij Jeannine Neukermans: 0477 86 05 36.

Wandelgroep Eksteroog: 2de en 4de dinsdag van de maand van 11.00 u. tot 15.00 u van maart tot november (er wordt ook een winterprogramma opgesteld).

Nordic Walking: 1ste en 3de dinsdag van de maand het hele jaar door.

Petanquetornooi: wekelijks van mei tot juli.

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA

FedOS Wandelt: donderdag 3 september 2015

Wandeldag Bochelt • www.fedos.be

Week van de sportclub: van 12 tot en met 20 september 2015

Wie tijdens deze week een nieuwe deelnemer meebrengt, geniet zelf van een gratis les. *Met ondersteuning van BLOSO*

Fitheidstesten van de VGC-sportdienst (voor alle leeftijden)

Zaterdag 26 september en 5 december 2015

Kans om je fysieke fitheid te laten testen in de VGC-sportthol Koekelberg, Félix Vande Sandestraat 15, 1081 Koekelberg • www.sportinbrussel.be

Maandelijks infosessies rond gezondheid en welzijn

Dinsdag 6 oktober, 10 november, 8 december 2015

Dinsdag 2 februari, 1 maart, 3 mei 2016

Telkens van 14.00 u tot 15.30 u.

GC Heembeek-Mutsaard / LDC ADO Icarus, Frans Vekemansstraat 131, 1120 Neder-Over-Heembeek • **Meer info op www.sportinbrussel.be**

Senioredansfeest: 27 oktober 2015

Gezellige dansnamiddag.

Gemeentelijke feestzaal van Sint-Agatha-Berchem • www.bop.brussels

i.s.m. FedOS Mensen voor Mensen

Dansfeest:

Tijdens de seniorenweek in november; vraag de folder aan.

BOP i.s.m. de Brusselse welzijnsraad en Logo Brussel • www.bop.brussels

Brussel Beweegt 2016

5 bewegingsnamiddagen op verschillende locaties • www.bop.brussels

Feestelijke sportnamiddag voor 50+: donderdag 16 juni 2016

Locatie nog te bepalen • www.sportinbrussel.be

INFO

Sportdienst van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC-Sportdienst)

E. Jacqueminaan 135 – 1000 Brussel

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

www.sportinbrussel.be

Sportdienst van het Brussels Ouderenplatform (BOP)

Zaterdagplein 6 – 1000 Brussel

02 210 04 64 en 02 210 04 65

info@bop.brussels

ann.derkinderen@bop.brussels

ingrid.peeters@bop.brussels

www.bop.brussels

Federatie Onafhankelijke Senioren (FedOS vzw)

Zaterdagplein 6 – 1000 Brussel

02 218 27 19

info@fedos.be

www.fedos.be

LDC ADO Icarus en Gemeenschapscentrum Heembeek-Mutsaard

Fr. Vekemansstraat 131 – 1120 Neder-Over-Heembeek

02 268 20 82

heembeek-mutsaard@vgc.be

conny.roekens@ado-icarus.be

www.heembeekmutsaard.be