

Ronde 1

Gymnastiek

Deze vorm van bewegen is bedoeld voor mensen, die weinig of nooit aan gym of sport hebben gedaan. Als u niet meer zo lenig bent, maar wel graag zo lang mogelijk wilt gaan en staan waar u wilt, is het van belang dat u regelmatig de spieren oefent. Onder deskundige leiding worden in deze lessen alle spieren en gewrichten geoefend. Er is ook aandacht voor een goede houding en ademhaling.

Country Line Dance

Deze vorm van bewegen is bedoeld voor mensen, die weinig of nooit aan gym of sport hebben gedaan. Als u niet meer zo lenig bent, maar wel graag zo lang mogelijk wilt gaan en staan waar u wilt, is het van belang dat u regelmatig de spieren oefent. Onder deskundige leiding worden in deze lessen alle spieren en gewrichten geoefend. Er is ook aandacht voor een goede houding en ademhaling.

Oldstars Korfbal

Oldstars Korfbal is een aangepaste spelvorm van korfbal. Deze aangepaste spelvorm is uitermate geschikt voor mensen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen. Onder andere ouderen en korfballers die door fysieke redenen zijn gestopt met competitie spelen doen mee met Oldstars Korfbal. Het is korfbal zoals je het gewend bent, maar dan zonder rennen en springen.

Oldstars staat erom bekend dat het gaat om veelzijdig te bewegen. Dus u gaat ook aan de slag met coördinatie, balans oefeningen en cognitieve vaardigheden. Zo is het voor iedereen gevarieerd én toegankelijk om mee te doen.

**IK
STA
STERK**

Ronde 2

Yoga

Onder deskundige leiding worden tijdens de yogalessen oefeningen gedaan die het lichaam soepel en sterk houden. Belangrijke onderdelen van de lessen zijn de ontspannings- en ademhalingsoefeningen.

U kunt aan deze activiteit mee doen op een mat of vanuit de stoel (stoelyoga).

Koersbal

Koersbal is een sport waarbij ballen over een lange mat worden gerold. De ballen rollen niet recht omdat het zwaartepunt net niet in het midden zit, maar maken een bepaalde koers. De kunst is om de bal daar te krijgen waar u hem hebben wilt voor de meest gunstige puntentelling. Het is een spel dat veel plezier geeft, iedereen kan eraan meedoen!

Vitaal 55+

Beweging is essentieel, vooral als u een jaartje ouder wordt! Het is niet alleen goed voor uw fysieke gezondheid, maar ook voor uw geest. Vitaal 50+ is een training die u helpt de coördinatie, conditie, kracht en lenigheid te verbeteren. Door actief te werken aan uw lichaam worden ook de hersenen gestimuleerd, wat bijdraagt aan een scherpe geest.

Onze trainingen worden altijd in groepsverband gegeven, zodat u niet alleen fysiek, maar ook sociaal actief blijft. Gezelligheid en samen trainen staan bij ons voorop!

Gymnastiek

Deze vorm van bewegen is bedoeld voor mensen, die weinig of nooit aan gym of sport hebben gedaan. Als u niet meer zo lenig bent, maar wel graag zo lang mogelijk wilt gaan en staan waar u wilt, is het van belang dat u regelmatig de spieren oefent. Onder deskundige leiding worden in deze lessen alle spieren en gewrichten geoefend. Er is ook aandacht voor een goede houding en ademhaling.

**IK
STA
STERK**

Beweeg carrousel 22 oktober 2025