

Ronde 1

Fitles

In een gezellige sfeer werk je samen aan je conditie. Met afwisselende oefeningen op de mat, vaak met een speels element, train je kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Zo blijf je fit en vitaal.

Sportief Wandelen

Sportief Wandelen betekent lekker doorwandelen, met tussendoor spierversterkende oefeningen, maar we willen wel graag met elkaar gezellig kunnen blijven praten onder het wandelen. Sportief Wandelen is zeer laagdrempelig, want wandelen is een natuurlijke beweging, en de oefeningen zijn naar behoefte uit te voeren of aan te passen.

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.

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).

**IK
STA
STERK**

Ronde 2

Fitness

In een gezellige sfeer werk je samen aan je conditie. Met afwisselende oefeningen op de mat, vaak met een speels element, train je kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Zo blijf je fit en vitaal.

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).

Wandelen

De afgelopen jaren zijn er vele wandeluitdagingen georganiseerd in Ede. Uit deze wandeluitdagingen zijn wandelgroepen ontstaan. Wilt u starten met wandelen en samen met een gezellige groep de natuur ontdekken? Dan is er een mogelijkheid om bij een van deze wandelgroepen aan te sluiten. Er zijn dagelijks op wisselende tijden wandelgroepen actief, zowel in de ochtend als in de middag, zelfs enkele 's avonds. Probeer nu hoe zo'n wandeling eruit ziet.

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**