

Datum: 15 oktober 2014
Kenmerk:
Betreft: Uitnodiging beweegcursussen startend in Week Chronisch Zieken

Geachte heer / mevrouw,

In november is de week Chronisch Zieken. In deze week starten vijftien beweegcursussen die qua niveau en intensiteit zijn afgestemd op mensen met een chronische aandoening. De locaties zijn verspreid over Wilnis, Woerden, Mijdrecht, Breukelen, Maarssen en Zeist. De leiding van een cursus houdt rekening met ieders persoonlijke mogelijkheden. Graag nodigen wij u uit om deel te nemen aan een of meerdere van deze cursussen. De cursussen duren vijf weken en kosten vijftien euro. Daar waar afwijkende cursusdata en kosten zijn wordt dit vermeld. De bijdrage neemt u tijdens de eerste les gepast en contant mee.

Tijdens de verschillende cursussen laten wij u zien dat bewegen niet alleen gezond is, maar ook gezellig en leuk. Bewegen draagt bij aan zelfredzaamheid en brengt mensen met elkaar in contact. Gezelligheid staat dan ook bij alle cursussen voorop. Hieronder ziet u een overzicht van het aanbod.

1. Atacoyo in Woerden

Trainingsmethode op muziek, waarbij conditie-, spierversterkende-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen elkaar afwisselen. Vanaf 12 november op vijf woensdagen van 9.30 tot 10.30 uur aan de Kievitstraat 40 te Woerden. U moet zelf een handdoek en water meenemen.

2. Tai Chi in Woerden

Eens in de twee weken aan de Kievitstraat 40 in Woerden. Start woensdag 12 november en vindt plaats op drie woensdagavonden van 19.30 tot 20.30 uur. Tai Chi kenmerkt zich door langzame bewegingen met aandacht voor evenwichtsoefeningen en ademhaling. Kosten 9 euro.

3. Medisch Verantwoord Bewegen (65+) in Wilnis

Begeleid door fysiotherapeute. Het uur wordt verdeeld in twintig minuten lopen, stoeloefeningen en grondoefeningen. Wordt vanaf maandag 10 november op vijf maandagen gegeven van 10.15 tot 11.15 uur in de Budoschool aan de Molenland 15 te Wilnis. Uitermate geschikt voor senioren met hart- en vaatproblemen.

4. Medisch Verantwoord Bewegen in Wilnis

Begeleid door fysiotherapeute. Met name geschikt voor mensen met reuma en fibromyalgie. De lessenreeks start vrijdag 7 november en vindt vijf keer plaats van 9.45 tot 10.45 uur in de Budoschool aan Molenland 15 in Wilnis. Er vinden zowel lopend als zittend oefeningen plaats.

5. Watergymnastiek in Mijdrecht

Elke dinsdagochtend verzorgt Spel en Sport De Ronde Venen in het Veenweidebad aan de Ontspanningsweg 1 in Mijdrecht een uur watergymnastiek. De oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water met een temperatuur van circa 32 graden. Vijf lessen van 12.00 tot ongeveer 12.45 uur. Start dinsdag 11 november. Er is beperkt plek bij deze activiteit.

6. Sportief Extra in Wilnis

Spel- en sportles waarbij alles op een rustig tempo en met zachte materialen wordt uitgevoerd. Er is extra aandacht voor ieders lichamelijke mogelijkheden. Vindt vanaf 13 november plaats op vijf donderdagen van 10.15 tot 11.15 uur in de Willistee aan de Pieter Joostenlaan 24 in Wilnis. Sportkleding en zalschoenen zijn noodzakelijk.

7. Bewegen op Muziek in Maarssen

Gebaseerd op de oefentherapie Cesar. Groepslessen op muziek, waarbij wordt gewerkt aan houding, lenigheid, evenwicht, spierkracht en conditie. Vanaf 13 november op vijf donderdagen van 19.30 uur tot 20.30 uur in de gymzaal in de muziekschool aan de Gaslaan 12 te Maarssen.

8. Aquagym in Breukelen

Voordeel van bewegen in water is dat bewegingen lichter en gemakkelijker te doen zijn. U kunt één les volgen voor 3 euro op maandag 11 november (9.15 tot 10.00 uur), dinsdag 12 november (9.15 tot 10.00 uur) of donderdag (13.30 tot 14.15 uur) in 't Kikkerfort in Breukelen in water van circa 32 graden. Er wordt in groepsverband aan conditie en coördinatie gewerkt.

9. AquaRelax zwemmen in Zeist

Door (zeer) ontspannende bewegingen met aandacht voor de ademhaling in het warme water worden spanningen ontladen en algehele fysieke en emotionele fitheid verbeterd. Vijf donderdagen van 10.30 tot 11.00 uur startend op 20 november in Zwembad Dijnselburg.

10. Beweeg je Fit zwemmen in Zeist

In het bijzonder geschikt voor (ex)revalidanten die de gewrichten bewegelijker willen maken, spierkracht willen vergroten en conditie willen verbeteren. In warm water wordt aan spierversterkende- en mobiliserende oefeningen gewerkt. Vijf donderdagen van 11.30 tot 12.00 uur startend op 20 november in Zwembad Dijnselburg.

11. Hart in Beweging zwemmen in Zeist

Verschillende spel- en beweegoefeningen in warm water. Vijf weken vanaf maandag 17 november (19.45 tot 20.30 uur) of donderdag 20 november (9.15 tot 10.00 uur) in Zwembad Dijnselburg.

12. Chi-wandelen in Zeist

Wandelen zonder de gewrichten zwaar te belasten. Vijf donderdagen van 9.00 tot 10.00 uur in Gymzaal Bisonveld aan Woudenbergseweg. Startend op 20 november.

13. Chi-Hardlopen in Zeist

Voor beginners. Hardlopen zonder de gewrichten zwaar te belasten. Vijf zaterdagen van 9.00 tot 10.00 uur in Panbos of op atletiekbaan Dijnselburg. Startend op 22 november.

14. Qigong in Zeist

Geeft energie en vermindert pijn en stress. Vijf donderdagen van 10.00 tot 11.15 uur beginnend op donderdag 20 november. Locatie: Fysie zorg voor beweging aan de Godfried van Seijstlaan 41.

15. Yoga in Zeist

Goede manier om je lichaam te ontspannen en je hoofd leeg te maken. Nadruk ligt op vloeiende bewegingen. Vijf woensdagen van 10.30 tot 12.00 uur startend op 19 november aan Boschlust 2.

Alle cursussen zijn speciaal geschikt voor mensen met een chronische aandoening, zoals bijvoorbeeld een hart- en vaataandoening, diabetes, reumatische aandoening, MS astma of longaandoening of parkinson. Maar ook voor mensen met klachten als chronische vermoeidheid, rugklachten, futloosheid of weinig energie is de cursus geschikt. Twijfelt u of de activiteit geschikt is voor u of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met één van ondergetekenden. Wij kijken met u of het beweegniveau en de intensiteit past bij uw mogelijkheden.

Aanmelden

Aanmelden kan tot een dag voor de start van een cursus op www.aangepastsporten.nu of door een van ondergetekenden te bellen.

Met vriendelijke groet,

Tobias Wijnmaalen (Zeist)

t. 030 – 209 99 99

e. tobias.wijnmaalen@sportserviceprovincieutrecht.nl

Sandra van Wijhe (De Ronde Venen, Stichtse Vecht en Woerden)

Consulenten aangepast sporten

t. 030 – 209 99 98

e. sandra.van.wijhe@sportserviceprovincieutrecht.nl