



DOEN!

2023

ONTMOET & BEWEEG

ACTIVITEITEN VOOR IEDEREEN
EEN PROGRAMMA VOOR VOLWASSENEN DIE MEE
WILLEN DOEN: LEEFTIJD SPEELT GEEN ROL!
VOOR DE PERIODE 15 MEI T/M 16 JULI BIEDT HET
PROGRAMMA VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN OM
UIT TE PROBEREN.

DUS STRIK JE VETERS EN DOEN!

KIES WELKE ACTIVITEIT(EN) JE WIL DOEN, WANNEER
DEZE PLAATSVINDEN EN WELKE DATA JE MEE WIL
DOEN.

(3X GRATIS DEELNAME PER ACTIVITEIT, BIJ VOORKEUR ACHTER
ELKAAR.)

AANMELDEN KAN VIA S.PIGGE@BORNE.NL
GEEF DAARBIJ DE VOLGENDE GEGEVENS DOOR:

- NAAM, TEL.NR (MOBIEL), MAILADRES
- WELKE ACTIVITEIT(EN) OP WELKE DATA

DEELNAME AAN DE ACTIVITEITEN IS OP EIGEN RISICO.

WEET JE NIET OF DE ACTIVITEIT VOOR JOU GESCHIKT IS?
NEEM CONTACT OP MET ONS OF VRAAG JE FYSIOTHERAPEUT OF HUISARTS.

VOOR VRAGEN EN OPGAVE KUNT U TERECHT BIJ
SASKIA PIGGE: S.PIGGE@BORNE.NL



[FACEBOOK.COM/BORNESPORT](https://www.facebook.com/bornesport)

WWW.BORNESPORT.NL

Aqua Vitaal

Tijdens de lessen wordt er in het water op passende muziek (indien wenselijk) gewerkt en worden je spieren en gewrichten versterkt, zodat alledaagse bewegingen makkelijk uitgevoerd kunnen worden. Het programma houdt rekening met de coördinatie, kracht, lenigheid en snelheid van iedere deelnemer. Een actief beweegprogramma onder leiding van een ervaren instructeur om fit en vitaal te blijven.

Dag	maandag, dinsdag of donderdag
Tijd	13:30 - 14:15 uur
Data	15 mei t/m 13 juli (zie kalender)
Locatie	Laco zwembad, 't Wooldrik 3
Website	www.laco.eu

Wandelen

Een heerlijke wandeling van 3,5 tot 4 km in een rustig tempo onder begeleiding van gepassioneerd trainer Henk Passies. Ontspannen een uur in de buitenlucht wandelen over de Stroom Esch of Bornsche Maten of misschien door het dorp. U ontmoet andere mensen om eventueel gezellig mee te kletsen. Na afloop kan er (op eigen kosten) een kopje koffie worden gedronken worden in het Kulturhus.

Dag	donderdag
Tijd	11:00 - 12:00 uur
Data	25 mei / 1 / 8 / 15 / 22 / 29 juni / 6 / 13 juli
Locatie	Start vanaf het Kulturhus
Website	www.fitmetpassie.nl

Jeu de Boules

Maak kennis met de gezellige sport, jeu de boules. Wij bieden proeflessen aan waarbij u gratis kennis kunt maken. Volop bewegen en voor iedere leeftijd geschikt. Wij nodigen u allen uit op ons mooie terrein aan de Azelosestraat 103 tegenover de carpoolplaats. Tot ziens op de baan!

Dag	dinsdag, donderdag of zaterdag
Tijd	13:30 - 15:30 uur
Data	16 mei t/m 15 juli (zie kalender)
Locatie	Korfbal Groen Zwart, Azelosestraat



Senior Fit

Senior Fit is speciaal bedoeld voor senioren die graag lichamelijk en geestelijk in balans willen blijven. Tijdens deze groepslessen wordt er veel aandacht besteed aan het verbeteren van de algehele conditie, verbeteren van spierkracht, coördinatie en lenigheid. Iedere senior 50+ is welkom om mee te doen. Zo blijft iedereen fit in zijn eigen tempo! Gezond bewegen op een gezellige manier, dat willen we allemaal zo lang mogelijk!

Alles wat je nodig hebt is: comfortabele sportkleding, goede schoenen, een flesje water en een handdoek.

Dag	dinsdag of vrijdag
Tijd	11:00 - 12:00 uur
Data	dinsdag 16 / 23 / 30 mei / 6 / 13 / 20 / 27 juni / 4 / 11 juli vrijdag 19 / 26 mei / 2 / 9 / 16 / 23 / 30 juni / 7 / 14 juli
Locatie	Racket & Fit Center Borne
Website	www.racketfitborne.nl

My Circle

In 27 minuten een complete training waarbij je alle spiergroepen én cardio hebt getraind:

Na een warming-up van 5 minuten op de crosstrainer begint de circuittraining. MyCircle bestaat uit een cirkel van acht verschillende krachttoestellen, waarop telkens één minuut getraind wordt. Per toestel worden telkens twee tegenoverliggende spiergroepen getraind. Na elke oefening is er één minuut pauze waarin je spieren even tot rust komen en je doorschuift naar het volgende toestel. De training wordt afgesloten met een cooling down op de fiets.

Dag	elke dag
Tijd	ma-vr 9:00 - 22:00 uur za-zo en op Hemelvaartsdag, 1 ^e en 2 ^e Pinksterdag 9:00 - 13:00 uur
Data	alle dagen van maandag 15 mei t/m zondag 16 juli
Locatie	Racket & Fit Center Borne
Website	www.racketfitborne.nl

Walking Football

Voetbal hoeft niet snel te gaan om mooi te zijn. Dat bewijst deze voetbalvorm waarbij in wandeltempo op een kwart veld gespeeld wordt. Walking Football houdt in dat er tijdens een partijtje niet wordt gerend. Er mogen geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. U bent zo jong als u zichzelf voelt en u bent nooit te oud om te leren!

Dag	maandag
Tijd	10:30-11:30 uur
Data	15 / 22 mei / 5 / 12 / 19 / 26 juni / 3 / 10 juli
Locatie	BVV Borne
Website	www.bvvborne.nl



Total Dance Workout

Als je van dansen houdt en tegelijk een stevige work-out wilt doen, dan is een Total Dance Workout iets voor jou!!! Er wordt gebruik gemaakt van de basispassen van verschillende Latijns-Amerikaanse dansstijlen aangevuld met eigentijdse choreografie. In deze groepsles kan iedereen op eigen niveau meedoen.

Dag dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zondag
Tijd di 19:15 / wo 19:15 / do 19:15 / vr 9:00 / zo 10:45
Data 16 mei t/m 16 juli (zie kalender)
Locatie Wensinkhof
Website www.cladans.nl

Zumba Gold

Zumba Gold is een groepsles geschikt voor iedereen, die het ietsje rustiger aan wil of moet doen. Ook zin in deze les vol dans, beweging en energie?! Kom dan gezellig met ons meedoen!

Dag maandag
Tijd 10:00 - 11:00 uur
Data 15 / 22 mei / 5 / 12 / 19 / 26 juni / 3 / 10 juli
Locatie Wensinkhof
Website www.cladans.nl

BalanZ (Cladans)

Groepsles voor volwassenen waarbij je flexibiliteit en kracht opbouwt. Op lekkere muziek stretchen, bewegen en houdingen die samen zorgen voor een combinatie die het lichaam beter in balans brengt. Een ontspannen en effectieve les voor lichaam en geest!!!

Dag dinsdag of vrijdag
Tijd di 20:15 - 21:15 uur of vr 10:15 - 11:15 uur
Data dinsdag 16 / 23 / 30 mei / 6 / 13 / 20 / 27 juni / 4 / 11 juli
vrijdag 19 / 26 mei / 2 / 9 / 16 / 23 / 30 juni / 7 / 14 juli
Locatie Wensinkhof
Website www.cladans.nl

Powerwalk (Cladans)

Een uur lang stevig doorstappen met een aantal "kracht" oefeningen tussendoor onder begeleiding van een gecertificeerde instructeur. Dit is een simpele manier om conditioneel beter worden, meer te bewegen, af te vallen en gezond te blijven.

Dag maandag of woensdag
Tijd 19:00 - 20:00 uur
Data maandag 15 / 22 mei / 5 / 12 / 19 / 26 juni / 3 / 10 juli
woensdag 17 / 24 / 31 mei / 7 / 14 / 21 / 28 juni / 5 / 12 juli
Locatie Wensinkhof
Website www.cladans.nl



Shape up (Cladans)

Shape up is een full body workout op muziek en voor iedereen toegankelijk, omdat je op je eigen niveau kunt trainen. Door de oefeningen werk je gelijk aan een goede lichaamshouding. Je traint je hele lichaam met behulp van bijvoorbeeld een dynaband en dumbbells. Shape up is een krachttraining voor vrouwen. Wist u dat u met krachttraining osteoporose (botontkalking) kunt verminderen of zelfs tegengaan?!

Dag	maandag
Tijd	20:30 - 21:30 uur
Data	maandag 15 / 22 mei / 5 / 12 / 19 / 26 juni / 3 / 10 juli
Locatie	Wensinkhof
Website	www.cladans.nl

Outdoor 50+ / senioren

Sportgroep voor de fitte 50+er, waarbij de nadruk ligt op (sport)plezier, verbetering of behoud van mobiliteit, houding, toename of behoud van kracht en uithoudingsvermogen. Onderlinge samenwerking en spelvormen komen veel aan bod.

Dag	alle dagen
Tijd	ma 18:00 / ma 19:00 / di 9:00 / di 10:00 / di 18:00 / di 19:00 / wo 9:00 / wo 10:00 / do 18:00 / do 19:00 / do 20:00 / vr 8:00 / vr 9:00 / za 8:00 / za 9:00 / za 10:00 / za 11:00 / za 12:00 / zo 9:00
Data	15 mei t/m 16 juli (zie kalender)
Locatie	Azelsestraat 120a, Borne
Website	www.bornebeweegt.nl

Walking Bootcamp

Wandelgroep waarmee we routes door Twickel maken van 2 tot max 4 km. Tussendoor worden er spierversterkende oefeningen uitgevoerd onder leiding van een personal trainer. De trainingen zijn laagdrempelig, maar er zijn voldoende mogelijkheden om de drempel te verhogen (uitdaging te creëren) voor iedereen die dat wil. Door combinatie van individuele, duo of groepsopdrachten maak je verbinding met de natuur en óók met elkaar.

Dag	dinsdag
Tijd	di 8:00 uur
Data	16 / 23 / 30 mei / 6 / 13 / 20 / 27 juni / 4 / 11 juli
Locatie	Azelsestraat 120a, Borne
Website	www.bornebeweegt.nl



Blijf Fit

Verschillende soorten binnensporten, speciaal voor ouderen. In kleine groepjes wordt op een beperkt inspannende manier gewerkt aan de verbetering van de conditie en kracht en daarnaast het soepel houden van gewrichten. Er wordt rekening gehouden met de mogelijkheden per persoon. De groep op dinsdag is voor mensen met een beperking of chronische aandoening.

Dagen	maandag / dinsdag / woensdag / donderdag
Tijd	ma 19:00 (We) / di 14:00 (Wo) / wo 9:00 (Wo) /wo 10:15 (Wo) /wo 19:00 (H) /do 9:30 (Wo)
Data	15 mei t/m 13 juli (zie kalender)
Locaties	Sporthal 't Wooldrik(Wo) / Wensinkhof(We) / Hooiberg(H)
Website	www.borneblijffit.nl

Pilates

Pilates versterkt de stabiliserende spieren van het lichaam wat vooral voor de houding van belang is. Ze ondersteunen en ontlasten de wervelkolom. Pilates helpt tegen rugklachten. Tijdens de lessen worden ademhalings- en balansoefeningen gedaan. Ook de rompspieren komen aan bod.

Dag	dinsdag
Tijd	9:00 - 10:00 uur óf 10:15 - 11:15 uur
Cursusdata	16 / 23 / 30 mei / 6 / 13 / 20 / 27 juni / 4 / 11 juli
Locatie	Wensinkhof
Website	www.borneblijffit.nl

Balans (Borne Blijf Fit)

Bij Balans wordt er aandacht besteed aan het verbeteren van uw lichaamshouding en flexibiliteit (Pilates), het vergroten van uw zelfvertrouwen, vasthouden van houdingen (Yoga) en het creëren van rust in uw hoofd, minder stress (Meditatie). Wilt u dit ook eens ervaren?

Dag	woensdag
Tijd	10:00 - 11:00 uur
Cursusdata	17 / 24 / 31 mei / 7 / 14 / 21 / 28 juni / 5 / 12 juli
Locatie	Wensinkhof
Website	www.borneblijffit.nl

Dynamic Tennis (Borne Blijf Fit)

Dynamic Tennis wordt met een lichte foambal en een lichtgewicht racket gespeeld op een badmintonveld, met het net op tennishoogte; volgens de spelregels van tafeltennis.

Dag	vrijdag
Tijd	9:00 - 10:30 uur
Cursusdata	19 / 26 mei / 2 / 9 / 16 / 23 / 30 juni / 7 / 14 juli
Locatie	Wensinkhof
Website	www.borneblijffit.nl



Kundalini Yoga

In de lessen ga je bezig met fysieke oefeningen, met ademoefeningen, ontspanningstechnieken. Ook is er een korte meditatie en worden mantra's gebruikt. Je observeert jezelf met volle aandacht, wat bijdraagt tot meer bewustzijn van wie je bent en wat je mogelijkheden en je grenzen zijn. Het geeft je ook inzicht in waarmee je jezelf kunt ondersteunen in het dagelijks leven. Elke les is anders, telkens een ander thema. Centraal staat dat je in deze maatschappij met al zijn uitdagingen, stress en gehaastheid naast het leveren van inspanning ook rust mag ervaren. Voor de een is dit rustiger aandoen, terwijl de ander een tandje bijzet tijdens een oefening. Aan het eind van elke les is er een diepe ontspanning.

Dag	maandag
Tijd	10:15 - 11:45 uur (bij groter aantal deelnemers 9:00 - 10:30)
Cursusdata	22 mei / 5 / 12 / 19 / 26 / 30 juni / 3 / 10 juli
Locatie	Klaverblad
Website	www.yoganatuurlijk.org
Kosten/bijdrage	Na afloop van deelname bepaal je zelf de bijdrage voor de les. Yoga gaat over in balans zijn. Dat geldt ook voor nemen en geven. In balans met respect voor de mogelijkheden van elk individu.

Dag	donderdag
Tijd	19:45 -21:15 uur
Cursusdata	25 mei / 1 / 8 / 15 / 22 / 29 juni / 6 juli
Locatie	Rode Kruisgebouw
Website	www.yoganatuurlijk.org
Kosten/bijdrage	Na afloop van deelname bepaal je zelf de bijdrage voor de les. Yoga gaat over in balans zijn. Dat geldt ook voor nemen en geven. In balans met respect voor de mogelijkheden van elk individu.

Yoga op de stoel

In de lessen zit je op een stoel en van daaruit ga je in een rustig tempo bezig met fysieke oefeningen, met ademoefeningen en ontspanningstechnieken. Ook is er een korte meditatie en worden mantra's gebruikt. Je observeert jezelf met volle aandacht, wat bijdraagt tot meer bewustzijn met betrekking tot je mogelijkheden en je grenzen. Het geeft ook inzicht in hoe je jezelf in dagelijkse situaties kunt ondersteunen. Elke les is anders, telkens een ander thema. Centraal staat dat je in deze maatschappij met al zijn uitdagingen, stress en gehaastheid naast het leveren van inspanning ook rust mag ervaren. Voor de een is dit rustiger aandoen, terwijl de ander een tandje bijzet tijdens een oefening. Aan het eind van elke les is er een diepe ontspanning.

Dag	donderdag
Tijd	10:45 - 12:00 uur
Cursusdata	25 mei / 1 / 8 / 15 / 22 / 29 juni / 6 juli
Locatie	Klaverblad
Website	www.yoganatuurlijk.org
Kosten/bijdrage	Na afloop van deelname bepaal je zelf de bijdrage voor de les. Yoga gaat over in balans zijn. Dat geldt ook voor nemen en geven. In balans met respect voor de mogelijkheden van elk individu.



KALENDER DOEN! 2023

Maandag		Mei	Juni	Juli
		(29 mei = 2e Pinksterdag)		
9:00-22:00	MyCircle	15 / 22 / 29	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
10:00-11:00	Zumba Gold	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
10:15-11:45	Kundalini Yoga	22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
10:30-11:30	Walking Football	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
13:30-14:15	Aqua Vitaal	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
18:00	Outdoor 50+ / senioren	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
19:00-20:00	Powerwalk	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
19:00	Outdoor 50+ / senioren	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
19:00-20:00	Blijf Fit	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10
20:30-21:30	Shape Up	15 / 22	5 / 12 / 19 / 26	3 / 10

Dinsdag		Mei	Juni	Juli
8:00	Walking Bootcamp	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
9:00	Outdoor 50+ / senioren	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
9:00-22:00	MyCircle	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
9:00-10:00	Pilates	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
10:00	Outdoor 50+ / senioren	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
10:15-11:15	Pilates	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
11:00-12:00	Senior Fit	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
13:30-14:15	Aqua Vitaal	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
13:30-15:30	Jeu de Boules	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
14:00-15:00	Blijf Fit	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
18:00	Outdoor 50+ / senioren	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
19:00	Outdoor 50+ / senioren	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
19:15-20:15	Total Dance Workout	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11
20:15-21:15	BalanZ (Cladans)	16 / 23 / 30	6 / 13 / 20 / 27	4 / 11

Woensdag		Mei	Juni	Juli
9:00	Outdoor 50+ / senioren	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12
9:00-22:00	MyCircle	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12
9:00-10:00	Blijf Fit	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12
10:00	Outdoor 50+ / senioren	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12
10:00-11:00	Balans (Borne Blijf Fit)	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12
10:15-11:15	Blijf Fit	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12
19:00-20:00	Powerwalk	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12



19:00-20:00	Blijf Fit	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12
19:15-20:15	Total Dance Workout	17 / 24 / 31	7 / 14 / 21 / 28	5 / 12

Donderdag		Mei	Juni	Juli
		(18 mei NIET = Hemelvaart)		
9:00-22:00	MyCircle	18 / 25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
9:30-10:30	Blijf Fit	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
10:45-12:00	Yoga op de stoel	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6
11:00-12:00	Wandelen	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
13:30-14:15	Aqua Vitaal	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
13:30-15:30	Jeu de Boules	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
18:00	Outdoor 50+ / senioren	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
19:00	Outdoor 50+ / senioren	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
19:15-20:15	Total Dance Workout	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13
19:45-21:15	Kundalini Yoga	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6
20:00	Outdoor 50+ / senioren	25	1 / 8 / 15 / 22 / 29	6 / 13

Vrijdag		Mei	Juni	Juli
8:00	Outdoor 50+ / senioren	19 / 26	2 / 9 / 16 / 23 / 30	7 / 14
9:00-22:00	MyCircle	19 / 26	2 / 9 / 16 / 23 / 30	7 / 14
9:00-10:00	Total Dance Workout	19 / 26	2 / 9 / 16 / 23 / 30	7 / 14
9:00	Outdoor 50+ / senioren	19 / 26	2 / 9 / 16 / 23 / 30	7 / 14
9:00-10:30	Dynamic Tennis	19 / 26	2 / 9 / 16 / 23 / 30	7 / 14
10:15-11:15	BalanZ (Cladans)	19 / 26	2 / 9 / 16 / 23 / 30	7 / 14
11:00-12:00	Senior Fit	19 / 26	2 / 9 / 16 / 23 / 30	7 / 14

Zaterdag		Mei	Juni	Juli
8:00	Outdoor 50+ / senioren	20 / 27	3 / 10 / 17 / 24	1 / 8 / 15
9:00-13:00	MyCircle	20 / 27	3 / 10 / 17 / 24	1 / 8 / 15
9:00	Outdoor 50+ / senioren	20 / 27	3 / 10 / 17 / 24	1 / 8 / 15
10:00	Outdoor 50+ / senioren	20 / 27	3 / 10 / 17 / 24	1 / 8 / 15
12:00	Outdoor 50+ / senioren	20 / 27	3 / 10 / 17 / 24	1 / 8 / 15
13:30-15:30	Jeu de Boules	20 / 27	3 / 10 / 17 / 24	1 / 8 / 15

Zondag		Mei	Juni	Juli
		(28 mei = 1e Pinksterdag)		
9:00-13:00	Outdoor 50+ / senioren	21 / 28	4 / 11 / 18 / 25	2 / 9 / 16
10:45-11:45	Total Dance Workout	21	4 / 11 / 18 / 25	2 / 9 / 16

