



DOEN! 2024

ONTMOET & BEWEEG

ACTIVITEITEN VOOR IEDEREEN

Een programma voor volwassenen die mee willen **DOEN**: leeftijd speelt geen rol.

Wanneer: periode 21 mei t/m 21 juli

Kijk op bornesport.nl of onze facebookpagina.

*DUS STRIK JE
VETERS EN DOEN!*



DEELNAME AAN DE ACTIVITEITEN IS OP EIGEN RISICO.

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



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

[WWW.BORNESPORT.NL](https://www.bornesport.nl)

INLEIDING

Dit is het kennismakingsprogramma van
DOEN! Ontmoeten en bewegen voor iedereen!

Op een laagdrempelige manier kennismaken met sportieve activiteiten die in Borne aangeboden worden. Borne Sport stimuleert het weer of (nog) meer gaan bewegen of maak gebruik van de mogelijkheid om een andere activiteit uit te proberen!

Het programma biedt de kans om aan één of meer activiteiten deel te nemen. Tenzij anders vermeld, kan men per activiteit drie keer gratis deelnemen (bij voorkeur aaneengesloten).

Een activiteit vinden wat bij je past zorgt dat je plezier houdt en het langer blijft doen!

De activiteiten zijn van dinsdag 21 april t/m zondag 21 juli.

Aanmelden kan door een email te sturen naar s.pigge@borne.nl

Vermeld daarbij:

- naam
- telefoonnummer
- welke activiteit(en)
- welke data

Vragen? Mail gerust!

Met sportieve groet,

Saskia Pigge
Buurtsportcoach
Borne Sport

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	21 mei t/m 20 juli
Locatie	Korfbal Groen Zwart, Azelosestraat
Website	www.jeudeboulesborne.nl

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	23 / 30 mei / 6 / 13 / 20 / 27 juni / 4 / 11 / 18 juli
Locatie	Start vanaf het Kulturhus
Website	www.fitmetpassie.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 / vrijdag / zondag
Tijd	di 19:15 / vr 9:00 / zo 10:45
Data	21 mei t/m 21 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	27 mei / 3 / 10 / 17 / 24 juni / 1 / 8 / 15 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 27 mei / 3 / 10 / 17 / 24 juni / 1 / 8 / 15 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 21 / 28 mei / 4 / 11 / 18 / 25 juni / 2 / 9 / 16 juli vrijdag 24 / 31 mei / 7 / 14 / 21 / 28 juni / 5 / 12 / 19 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 27 mei / 3/ 10 / 17 / 24 juni / 1 / 8 / 15 juli woensdag 22 / 29 mei / 5 /12 /19 /26 juni /3 /10 /17 juli
Locatie	Wensinkhof
Website	www.cladans.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	21 mei t/m 18 juli (zie kalender)
Locatie	Laco zwembad, 't Wooldrik 3
Website	www.laco.eu

Fit & Vitaal+

Fit & Vitaal+ is een gecontroleerde vorm van groepsfitness. (her)beleef sportplezier met gelijkgestemde sporters onder begeleiding van betrokken personal trainers die aandacht hebben voor de doelen & (beweeg)mogelijkheden van het individu.

Fit & Vitaal+ is toegankelijk voor... IEDEREEN! Beginnende sporters, mensen met overgewicht, 50-plussers... Alle sporters worden op een verantwoorde manier begeleid onderweg naar hun doelen!

Dag	alle dagen
Tijd	ma 9:00 / ma 18:00 / ma 19:00 / di 9:00 / di 18:00 / di 19:00 / wo 9:00 / wo 19:00 / do 17:00 / do 19:00 / do 20:00 / vr 9:00 / za 9:00 / zo 9:00
Data	21 mei t/m 21 juli (zie kalender)
Locatie	Azelosestraat 120a, Borne
Website	www.bornebeweegt.nl

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 donderdag
Tijd	10:30 - 11:30 uur
Data	dinsdag 21 / 28 mei / 4 / 11 / 18 / 25 juni / 2 / 9 / 16 juli donderdag 23/30 mei / 6/13/20/27 juni / 4 / 11 / 18 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 9:00 - 13:00 uur
Data	alle dagen van dinsdag 21 mei t/m zondag 21 juli
Locatie	Racket & Fit Center Borne
Website	www.racketfitborne.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	21 / 28 mei / 4 / 11 / 18 / 25 juni / 2 / 9 / 16 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	22 / 29 mei / 5 / 12 / 19 / 26 juni / 3 / 10 / 17 juli
Locatie	Wensinkhof
Website	www.borneblijffit.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 19:15 (We) / di 14:00 (Wo) / wo 9:00 (Wo) / wo 10:15 (Wo) /wo 19:15 (H) /do 9:30 (Wo)
Data	21 mei t/m 18 juli (zie kalender)
Locaties	Sporthal 't Wooldrik(Wo) / Wensinkhof(We) / Hooiberg (H)
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	24 / 31 mei / 7 / 14 / 21 / 28 juni / 5 / 12 / 19 juli
Locatie	Wensinkhof
Website	www.borneblijffit.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 en vrijdag
Tijd	10:00-11:00 uur
Data	24 / 27 / 31 mei / 3 / 7 / 10 / 14 / 17 / 21 / 24 / 28 juni 1 / 5 / 8 / 12 / 15 / 19 juli
Locatie	BVV Borne
Website	www.bvvborne.nl

Fietsmaatjes

Heeft u zin om te gaan fietsen, maar kunt of wilt u dit niet meer alleen? Ga dan eens fietsen als “gast” met een duofiets van Fietsmaatjes Borne.

Fietsmaatjes Borne is bedoeld voor mensen (gasten) die graag fietsen maar dit niet meer alleen willen of kunnen. Dit kunnen (eenzame) ouderen zijn en mensen met een beperking of tijdelijke blessure.

“Verheugen, genieten en nagenieten” zijn veel gehoorde ervaringen van de gasten die nu meefietsen op een duofiets samen met een vrijwilliger van de Fietsmaatjes Borne. Ook kunt u zich aanmelden als vrijwilliger om samen met een gast te gaan fietsen.

Fietsmaatjes Borne maakt mensen blij! We zijn er voor jong en oud.

Dag	alle dagen
Tijd	Tijdsblok ochtend 10:00 - 13:00 of middag 14:00 - 17:00 uur
Data	ivm beschikbaarheid fiets / vrijwilliger wordt na aanmelding in overleg met u een afspraak ingepland
Locatie	de vrijwilliger kan u thuis op komen halen
Bijdrage	1 ^e keer gratis (daarna € 5,- per dagdeel)
Website	www.fietsmaatjesborne.nl

Powerwalken

Powerwalken betekent samen wandelen op eigen tempo, met enkele spierversterkende oefeningen onderweg. Een perfecte mix van cardio en krachttraining voor een sterker en gezonder lichaam!

Dag	maandag
Tijd	20:00 - 20:45 uur
Cursusdata	27 mei / 3 / 10 / 17 juni / 8 / 15 juli
Locatie	Parkeerplaats Basisschool de Vonder, locatie de Veste
Website	www.puurbewegentwente.nl
Bijdrage	1x gratis, daarna kunt u een strippenkaart van 5 of 10 strippen kopen

Kundalini Yoga

In de lessen ga je bezig met adem oefeningen, lichaamsoefeningen en ontspanningstechnieken. Ook is er in elke les een korte meditatie en er worden mantra's gebruikt. Je observeert jezelf tijdens de oefeningen, wat bijdraagt tot meer bewustzijn, kennis van je lichaam 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 je in beweging te zetten ook rust mag ervaren. De inzet is persoonlijk: de een mag het rustiger aan doen, terwijl de ander een tandje bijzet tijdens een oefening. Na de les drinken we een kopje thee met elkaar.

Dag	maandag
Tijd	9:00 - 10:30 of 10:45 - 12:15 uur
Cursusdata	17 juni / 24 juni / 1 juli
Locatie	Klaverblad
Website	www.yoganatuurlijk.org
Bijdrage	1x gratis, de 2 aanvullende lessen samen €17,50

Dag	donderdag
Tijd	9:00 -10:30 uur
Cursusdata	20 juni / 27 juni / 4 juli
Locatie	Klaverblad
Website	www.yoganatuurlijk.org
Bijdrage	1x gratis, de 2 aanvullende lessen samen €17,50

Yoga op de stoel

In deze lessen beoefen je yoga zittend op een stoel. Het biedt je bewegingsmogelijkheden als je niet zo flexibel bent of niet (makkelijk) op de grond kunt zitten. In een rustig tempo werk je aan je lichaam, je adem en leert ontspanningstechnieken. In elke les is er een korte meditatie en er worden mantra's gebruikt. Je observeert jezelf tijdens de oefeningen, wat bijdraagt tot meer bewustzijn, kennis van je lichaam en wat je mogelijkheden en je grenzen zijn. 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 rust mag ervaren naast het fysiek bezig zijn. De inzet is persoonlijk: Voor de een is dit rustiger aan doen, terwijl de ander een tandje bijzet tijdens een oefening. Na de les drinken we een kopje thee met elkaar.

Dag	donderdag
Tijd	10:45 - 12:15 uur
Cursusdata	20 juni / 27 juni / 4 juli
Locatie	Klaverblad
Website	www.yoganatuurlijk.org
Bijdrage	1x gratis, de 2 aanvullende lessen samen €17,50

Kalender DOEN!

Maandag

9:00-22:00	MyCircle
9:00	Fit & Vitaal+
9:00-10:30	Kundalini Yoga
10:45-12:15	Kundalini Yoga
10:00-11:00	Zumba Gold
10:00-11:00	Walking Football
13:30-14:15	Aqua Vitaal
18:00	Fit & Vitaal+
19:00-20:00	Powerwalk (Cladans)
19:00	Fit & Vitaal+
19:15-20:15	Blijf Fit
20:00-20:45	Powerwalken
20:30-21:30	Shape Up

Dinsdag

9:00	Fit & Vitaal+
9:00-22:00	MyCircle
9:00-10:00	Pilates
10:15-11:15	Pilates
10:30-11:30	Senior Fit
13:30-14:15	Aqua Vitaal
13:30-15:30	Jeu de Boules
14:00-15:00	Blijf Fit
18:00	Fit & Vitaal+
19:00	Fit & Vitaal+
19:15-20:15	Total Dance Workout
20:15-21:15	BalanZ (Cladans)

Woensdag

9:00	Fit & Vitaal+
9:00-22:00	MyCircle
9:00-10:00	Blijf Fit
10:00-11:00	Balans (Borne Blijf Fit)
10:15-11:15	Blijf Fit
19:00-20:00	Powerwalk
19:00	Fit & Vitaal+
19:15-20:15	Blijf Fit

Donderdag

9:00-22:00	MyCircle
9:00-10:30	Kundalini Yoga
9:30-10:30	Blijf Fit
10:30-11:30	Senior Fit
10:45-12:15	Yoga op de stoel
11:00-12:00	Wandelen
13:30-14:15	Aqua Vitaal
13:30-15:30	Jeu de Boules
17:00	Fit & Vitaal+
19:00	Fit & Vitaal+
20:00	Fit & Vitaal+

Vrijdag

9:00-22:00	MyCircle
9:00-10:00	Total Dance Workout
9:00	Fit & Vitaal+
9:00-10:30	Dynamic Tennis
10:00-11:00	Walking Football
10:15-11:15	BalanZ (Cladans)

Zaterdag

9:00-13:00	MyCircle
9:00	Fit & Vitaal+
13:30-15:30	Jeu de Boules

Zondag

9:00	Fit & Vitaal+
9:00-13:00	MyCircle
10:45-11:45	Total Dance Workout

Fietsmaatjes

Alle dagen indien beschikbaar	
Ochtend	10:00 – 13:00
Middag	14:00 - 17:00

DUS STRIK JE VETERS EN DOEN!