

BorneSport

altijd in beweging



DOEN!!! Ontmoet & Beweeg

Activiteiten voor iedereen!!!

Heeft u altijd al iets willen proberen maar de stap nog niet gezet? Of bent u al actief en wilt u graag een keer iets anders uitproberen? Grijp nu de kans: Doen!!! Ontmoeten en bewegen houdt u sociaal betrokken en fit! Wij bieden een laagdrempelig programma voor alle volwassenen die het leuk vinden om mee te doen of net dat duwtje nodig heeft: leeftijd speelt geen rol!

Voor een periode van 9 weken (16 mei t/m 17 juli 2022) kunt u ontmoeten en bewegen: DOEN!!!

Het programma biedt u verschillende activiteiten die u kunt uitproberen.

Weet u niet of de activiteit voor u geschikt is? Neem dan contact op met onderstaande voor meer informatie of bij fysieke problemen vraag uw huisarts of fysiotherapeut.

Wat moet u doen? Kies welke activiteit(en) u wilt doen, kijk wanneer deze wordt aangeboden en bepaal wanneer u deze activiteit wilt doen. Deze activiteit mag u 3x (gratis!) meedoen gedurende dit programma (het liefst 3 x achter elkaar).

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

Geef daarbij de volgende gegevens door:

- naam, tel.nr (mobiel), mailadres
- welke activiteit(en) op welke data u wilt doen

Deelname aan de activiteiten is op eigen risico.

Voor vragen en opgave kunt u terecht bij Saskia Pigge s.pigge@borne.nl

Omschrijving activiteiten:

Aqua Vitaal

Tijdens de lessen wordt er in het water op passende muziek 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	16 mei t/m 14 juli
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 Borne 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 19 / 23 / 30 mei / 2 / 9 / 16 / 23 / 30 juni / 7 / 14 juli
Locatie Start vanaf het Kulturhus
Website www.fitmetpassie.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 vrijdag
Tijd 11:00 - 12:00 uur
Data dinsdag 17 / 24 / 31 mei / 7 / 14 / 21 / 28 juni / 5 / 12 juli
vrijdag 20 / 27 mei / 3 / 10 / 17 / 24 juni / 1 / 8 / 15 juli
Locatie Racket & Fit Center Borne
Website www.racketfitborne.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 17 mei t/m 16 juli
Locatie Korfbal Groen Zwart, Azelosestraat

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 maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zondag
Tijd ma 9:00 / di 19:15 / wo 19:15 / do 19:15 / vr 9:00 / zo 10:45
Data 16 mei t/m 17 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 16 / 23 / 30 mei / 13 / 20 / 27 juni / 4 / 11 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 17 / 24 / 31 mei / 7 / 14 / 21 / 28 juni / 5 / 12 juli
vrijdag 20 / 27 mei / 3 / 10 / 17 / 24 juni / 1 / 8 / 15 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 16 / 23 / 30 mei / 14 / 20 / 27 juni / 4 /11 juli
woensdag 18 / 25 mei / 1 / 8 / 15 / 22 / 29 juni / 6 / 13 juli
Locatie Wensinkhof
Website www.cladans.nl

Outdoor 50+ groep

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 dinsdag, woensdag, zondag
Tijd di 8:00 / wo 9:00 / zo 8:00
Data 17 mei t/m 17 juli (zie kalender)
Locatie Azelosestraat 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 maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, zaterdag
Tijd ma 18:00 / di 9:00 / di 10:00 / wo 20:00 / do 20:00 / za 9:00 / za 10:00
Data 16 mei t/m 16 juli (zie kalender)
Locatie Azelosestraat 120a, Borne
Website www.bornebeweegt.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 16 / 23 / 30 mei / 13 / 20 / 27 juni / 4 juli
Locatie BVV Borne
Website www.borneblijffit.nl

Blijf Fit

Lichaamsbeweging en plezier met als doel motorisch fit te blijven of worden. Elke les starten deze gemengde (m/v) groepen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Daartussen wordt elke week een andere sport of spelvorm gedaan. Verder is er aandacht voor evenwicht en geheugen: lichamelijk en geestelijk fit blijven of weer worden onder leiding van een gediplomeerde docent.

Dagen maandag / woensdag / donderdag
Tijd ma 9:15 (Wo) / ma 19:15 (We) / wo 9:00 (Wo) / wo 10:15 (Wo) / wo 19:15 (H) /
do 9:30 (Wo) / do 10:45 (Wo)
Data 16 mei t/m 7 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 17 / 24 / 31 mei / 7 / 14 / 21 / 28 juni / 5 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 10:45 - 11:45 uur
Cursusdata 18 / 25 mei / 1 / 8 / 15 / 22 / 29 juni / 6 juli
Locatie Wensinkhof
Website www.borneblijffit.nl

Pilates (matles)

Pilates is een trainingsmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve work-out die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen. Tijdens de lessen wordt heel veel aandacht aan de exacte uitlijning van de houdingen

gegeven. Het is dus niet zo dat je alleen een beetje je buik/navel tijdens een houding intrekt, maar het gaat veel verder dan dat.

Dag zondag
Tijd 9:45 - 10:45 uur
Cursusdata 22 / 29 mei / 12 / 19 / 26 juni
Locatie Yoga & Pilates Borne

www.yogapilatestwente.nl

Tai Chi

Tai Chi/Qi gong is een hele rustige les waarbij je staat/zittend op een stoel heerlijke rustige bewegingen maakt waarbij je volledig tot rust en ontspanning komt. Het is anders dan yoga omdat je voornamelijk vloeiende bewegingen maakt en niet de hele tijd stretcht. Alle spieren, gewrichten en organen komen aan bod.

Dag donderdag
Tijd 9:00 - 10:00 uur
Cursusdata 19 mei / 2 / 9 / 16 / 23 / 30 juni
Locatie Yoga & Pilates Borne

www.yogapilatestwente.nl

Hatha Yoga

Hatha Yoga is de bekendste vorm van yoga in Nederland. Met behulp van aandacht en ademhaling stretch en ontspan je jouw lichaam, zodat je sterker en soepeler wordt. Ook werk je aan balans, concentratie en ademhaling. Iedere les eindigt in algehele ontspanning of meditatie.

Dag vrijdag
Tijd 9:00 - 10:30 uur
Cursusdata 20 / 27 mei / 3 / 10 / 17 / 24 juni / 1 juli
Locatie Yoga & Pilates Borne

www.yogapilatestwente.nl