

Aanbod beweeglessen Veldhoven 2023



Blijf vitaal door te bewegen. Ouderenzorgorganisatie Oktober biedt in de gemeente Veldhoven verschillende beweegactiviteiten aan, speciaal voor senioren, want vitale ouderen wonen langer thuis.

Fitgym

Dames en heren die samen anderhalf uur met elkaar in een sporthal actief zijn. Conditie, kracht, lenigheid en coördinatie zijn elementen die door een gediplomeerde docent tijdens de gezamenlijke warming-up op een leuke manier aan de orde komen. Daarna komen sport en spelvormen en vervolgens oefeningen op matjes. Als afsluiting met elkaar een half uur badminton, mini-tennis of tafeltennis. Beginners krijgen daarbij individueel aanwijzingen en tips van de docent, als daar belangstelling voor is.

t Tweespan Zonderwijk (buiten)

Mira 2, Veldhoven
Maandag 14.30 - 15.30 uur

Jeu de Boulesbaan Zeelst (buiten)

St. Severinuslaan 54, Veldhoven
Dinsdag 9.15 - 10.15 uur

Sporthal Nuvoc (binnen)

Korze 80, Veldhoven
Woensdag 13.30 - 15.00 uur

Gymzaal Heikant (binnen)

Norenberg 21, Veldhoven
Woensdag 15.15 - 16.15 uur



oktober
jouw verhaal, onze zorg.

Aanbod beweglessen Veldhoven 2023

Bewegen voor ouderen

Gezondheid, fitheid en contact met leeftijdgenoten is de basis van Bewegen voor Ouderen in de Wijk. Onder de begeleiding van een opgeleide docent krijgt u allerlei oefeningen voor coördinatie, balans, lenigheid en kracht. De les is in uw eigen omgeving en wordt afgesloten met de hele groep, waarbij de lachspieren ook worden gebruikt.

Dorpshuis d'Ouw School

Oude Kerkstraat 18, Veldhoven
Maandag 11.00 - 11.45 uur

Ontmoetingscentrum d'n Bond

Rapportstraat 29, Veldhoven
Woensdag 08.45 - 09.30 uur

Ontmoetingscentrum de Ligt

Ligt 157, Veldhoven
Woensdag 10.30 - 11.15 uur

Wooncomplex Rundgraafpark

Houtwal 63, Veldhoven
Woensdag en donderdag:
10.45 - 11.45 uur
Vrijdag: 14.00 - 15.00 uur

Heeft u interesse?

U kunt deelnemen aan een gratis proefles. Loop hiervoor binnen op locatie en geef door aan de trainer dat u een proefles wilt. Wilt u lid worden? U kunt zich aanmelden voor de beweegactiviteiten d.m.v. een inschrijfformulier, verkrijgbaar bij de trainer.

Contributies per maand

Fitgym	€10
Bewegen voor ouderen	€10
M.u.v. Sporthal Nuvoc	€16,50
Zwemmen	€43 per maand

De beweglessen zijn maandelijks opzegbaar.



Wilt u meer informatie?
Bel naar 088 - 245 77 95



**jouw
verhaal,
onze
zorg.**

Oktober
Wielewaal 10
5531 LJ Bladel
T 088 245 77 95
zorginoktober.nl