

Meer Bewegen voor Ouderen



**Beweegaanbod
2024**

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

Voldoende bewegen is belangrijk en essentieel, vooral als u 55+ bent. Daar is MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) voor bedoeld. Elke week bewegen in Doetinchem meer dan 400 senioren in groepsverband en werken zij samen aan hun fitheid in hun eigen buurt.

Onze Meer Bewegen voor Ouderen lessen zijn activiteiten die uiteenlopen van spel- en loopvormen tot spierversterkende oefeningen en bewegen op de stoel. Er is keus uit meer dan 7 beweegvormen. Voor iedereen is een passende activiteit te vinden, ook voor mensen met een chronische aandoening.

De kosten van de diverse lessen liggen tussen de € 30,- en € 33,- per kwartaal! Wilt u meer informatie en graag een keer gratis meedoen? Neem dan contact op met Lydia van Kleef.

Zit de juiste beweegactiviteit er niet tussen voor u? Neem dan contact op met de beweegmakelaar. Door middel van een gratis gesprek begeleidt zij u naar een passende beweegactiviteit.

E: beweegmakelaar@sport-id.nl

T: 06 - 41331267



Lydia van Kleef

Coördinator MBvO

06 - 39644494

lydia.vankleef@sport-id.nl

Gym

In deze les is er veel aandacht voor coördinatie en balanstreining om de kans op vallen te verminderen. De lessen zijn licht intensief en de meeste beweegvormen worden met behulp van de stoel gedaan afhankelijk van het niveau van de deelnemer. Zo kan iedereen meedoen binnen zijn of haar eigen grenzen. Er wordt tijdens de lessen gebruik gemaakt van verschillende materialen en muziekstijlen om een gevarieerde leerervaring te bieden. De lessen zijn gericht op kracht, lenigheid, balans, coördinatie en een slotspel. De lessen worden aangeboden in buurthuizen en woonzorgcentra, waar afgesloten wordt met een kopje koffie.

Dag	Tijd	Locatie	Straat	Plaats	Kosten*
Maandag	09.30 – 10.30	Wijkcentrum De Daele	Stevinlaan 9	Doetinchem	vol
Maandag	11.00 – 12.00	Culturele zaal de Bongerd	De Bongerd 81	Doetinchem	€ 30,-
Dinsdag	09.00 – 10.00	Trommelslag	Marsmanstraat 1	Doetinchem	€ 30,-
Dinsdag	09.30 – 10.30	De Knoop	Mullerstraat 46	Doetinchem	€ 30,-
Dinsdag	09.30 – 10.30	Culturele zaal de Bongerd	De Bongerd 81	Doetinchem	€ 30,-
Dinsdag	10.30 – 11.30	De Zonneboom	Zonneplein 4	Doetinchem	€ 30,-
Dinsdag	11.00 – 12.00	Ontmoetingscentrum T Brewinc	IJsselkade 13	Doetinchem	vol
Dinsdag	14.45 – 15.45	Sporthal de Pol	Pelgrimstraat 61	Gaanderen	€ 30,-
Woensdag	09.00 – 10.00	Zorgcentrum Schavenweide	Schavenweide 2	Doetinchem	€ 30,-
Woensdag	11.00 – 12.00	Het Waterrijk	Willy Brandtplein 22	Doetinchem	vol
Donderdag	09.45 – 10.45	Het Waterrijk	Willy Brandtplein 22	Doetinchem	€ 30,-
Donderdag	09.30 – 10.30	Wijkcentrum De Daele	Stevinlaan 9	Doetinchem	€ 30,-
Donderdag	11.00 – 12.00	Dichtershof	Hof van Cambridge 41	Doetinchem	vol
Donderdag	14.00 – 15.00	Oldershove	Raadhuisplein 100	Wehl	€ 30,-
Donderdag	15.00 – 16.00	Oldershove	Raadhuisplein 100	Wehl	€ 30,-
Vrijdag	09.45 – 10.45	Zorgcentrum Schavenweide	Schavenweide 2	Doetinchem	€ 30,-
Vrijdag	10.00 – 11.00	Wijkcentrum Bezelhorst	Huygensstraat 1	Doetinchem	€ 30,-
Vrijdag	10.45 – 11.45	Zorgcentrum Schavenweide	Schavenweide 2	Doetinchem	€ 30,-
Vrijdag	10.45 – 11.45	Ontmoetingscentrum T Brewinc	IJsselkade 13	Doetinchem	€ 30,-

*Kosten per kwartaal in 2024



Werelddansen

Dansen...dát levert veel op! Dansen is een uitstekende beweegvorm als u aan uw conditie wilt werken, ja óók met werelddansen! Tijdens het dansen werkt u aan uw evenwicht en daarnaast is het erg goed voor uw brein. De lessen zijn matig intensief en tussendoor wordt een kopje koffie gedronken. Dansen op de muziek van toen.



Dag	Tijd	Locatie	Straat	Plaats	Kosten*
Woensdag	10.30 - 11.45	Wijkcentrum De Daele	Stevinlaan 9	Doetinchem	€ 32,50
Donderdag	09.30 - 11.00	Het Noorderlicht	Bezelhorstweg 117	Doetinchem	€ 32,50

*Kosten per kwartaal in 2024

Sport & Spel

Een gevarieerde beweegactiviteit voor senioren die van teamsporten houden. Sport en spel vindt in de sporthal of gymzaal plaats. De aangepaste spelvormen variëren van volleybal tot badminton. In de les doet u gymnastiekoefeningen en werkt u aan uw houding, kracht, balans, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen. De deskundige docent zorgt voor veel variatie in de oefenstof, gebruikte spelmaterialen en muziekgebruik.



Dag	Tijd	Locatie	Straat	Plaats	Kosten*
Maandag	08.45 – 09.45	De Bongerd heren	De Bongerd 81	Doetinchem	€ 33,-
Maandag	09.45 – 10.45	De Bongerd dames	De Bongerd 81	Doetinchem	vol
Maandag	10.00 – 11.00	Sporthal de Pol	Pelgrimstraat 61	Gaanderen	€ 33,-
Maandag	11.00 – 12.00	Sporthal de Pol	Pelgrimstraat 61	Gaanderen	€ 33,-
Dinsdag	17.00 – 18.00	Gymzaal Het Kleurrijk	Willy Brandtplein 8	Doetinchem	€ 33,-
Woensdag	09.00 – 10.00	De Zonneboom dames	Zonneplein 4	Doetinchem	vol
Woensdag	10.00 – 11.00	De Zonneboom heren	Zonneplein 4	Doetinchem	€ 33,-
Woensdag	19.30 – 20.30	Gymzaal Houtsmastraat	Houtsmastraat 11	Doetinchem	€ 33,-
Vrijdag	09.00 – 10.00	SaZa Topsporthal	Sportweg 1	Doetinchem	€ 33,-

*Kosten per kwartaal in 2024

Circuittraining

Circuittraining is een (matig) intensieve manier van trainen waarbij u verschillende oefeningen achter elkaar uitvoert. U pakt meerdere of juist specifieke spiergroepen aan. Tussen de oefeningen door neem u weinig rust. Zo bent u continu in beweging en blijft uw hartslag hoog. Circuittraining is een groepsles en vindt in de sporthal of gymzaal plaats. De deskundige docent zorgt voor veel variatie in de oefenstof en gebruikte materialen.



Dag	Tijd	Locatie	Straat	Plaats	Kosten*
Maandag	09.00 - 10.00	Sporthal de Pol	Pelgrimstraat 61	Gaanderen	€ 33,-
Maandag	16.00 - 17.00	Gymzaal de Horst	Nieuwe Kerkweg 32	Wehl	€ 33,-
Woensdag	09.00 - 10.00	Gymzaal Lohmanlaan	Lohmanlaan 19	Doetinchem	vol
Donderdag	17.00 - 18.00	Sporthal De Bongerd	De Bongerd 81	Doetinchem	€ 33,-
Donderdag	19.00 - 20.00	Sporthal De Zonneboom	Zonneplein 4	Doetinchem	€ 33,-

*Kosten per kwartaal in 2024

(Kuier)wandelgroepen

De verschillende wandelgroepen hebben allemaal een looptempo tussen de 4 en 5 kilometer per uur. Naast de wandelgroepen zijn er ook "kuierwandelingen". Een kuierwandeling is een ommetje voor mensen met een rollator of die slecht ter been zijn.

A photograph of three people walking in a grassy field. On the left is a man in a blue polo shirt and a white cap. In the middle is a woman wearing a wide-brimmed hat, sunglasses, and a black backpack. On the right is a woman with glasses and a pink jacket. The background shows a green field under a cloudy sky.

Wandelingen

Dag	Tijd	Locatie	Straat	Plaats	Kosten
Maandag	Start 13.00	Huisartsenpraktijk van Rijn	Zuivelweg 136	Doetinchem	Gratis
Maandag	Start 19.00	De Bongerd	De Bongerd 81	Doetinchem	Gratis
Woensdag	Start 19.00	De Bongerd	De Bongerd 81	Doetinchem	Gratis
Woensdag	Start 14.00	Ontmoetingsc. 't Brewinc	IJsselkade 13	Doetinchem	Gratis
Donderdag	Start 13.30	Wijkcentrum De Daele	Stevinlaan 9	Doetinchem	Gratis
Donderdag	Start 09.15	Speeltuín Schöneveld	Van Limburg Stirumlaan 20	Doetinchem	Gratis
Donderdag	Start 10.30	Buurthuis de Zuwe	De Bongerd 2	Doetinchem	Gratis
Donderdag	Start 13.30	Ten Brundel	Stationsstraat 2	Wehl	Gratis
Vrijdag	Start 10.30	De Pol	Pelgrimstraat 61	Gaanderen	Gratis

Kuierwandelingen

Dag	Tijd	Locatie	Straat	Plaats	Kosten
Maandag	Start 14.00	Trommelslag	Marsmanstraat 1	Doetinchem	Gratis
Woensdag	Start 15.00	Het Waterrijk	Willy Brandtplein 22	Doetinchem	Gratis
Vrijdag	Start 14.45	Dichtershof	Hof van Cambridge 41	Doetinchem	Gratis
Vrijdag	Start 15.00	De Knoop	Mullerstraat 46	Doetinchem	Gratis



Sport-ID Doetinchem

Bezelhorstweg 115
7002 CC Doetinchem

(0314) 33 09 91
info@sport-id.nl

sport-id.nl



brengt in beweging