












SPORTDAG 55-PLUSSERS: BLIJVEN PLEUJE

Inspanningsniveau

-  Intensiteit laag of geen specifieke vaardigheden vereist
-  Intensiteit matig of enige vaardigheid en basisconditie vereist
-  Intensiteit hoog of goede vaardigheden en conditie vereist
-  Activiteit van een halve dag

UITLEG SPORTEN

In het water

- Aquacycling 
Fietsen, maar dan in het water! Je gebruikt een 'hydrobike' voor een cardiovasculaire workout.
- Aquadrums 
Aquadrums is de ultieme combinatie van ritmisch drummen, veel plezier en de energie van een stevige work-out. Je zet daarbij een pak spiergroepen aan het werk. Via de drumsticks maken we extra gebruik van de weerstand van het water.
- Aquafitness 
Bewegen in water is uniek, inspannend en ontzettend leuk! Doe mee met deze gezonde sportsessie in het zwembad waarbij we aan ons lichaam werken, zonder risico op blessures.
- Aquasculpt 
Het accent ligt op spierversteviging waarbij het water de belangrijkste weerstand biedt. We gebruiken verschillende soorten materialen.
- Verbeter je crawl 
We geven je tips en oefeningen om je crawltechniek bij te schaven. We letten hierbij op onze ademhaling, been- en armbewegingen. Je mag geen waterangst hebben en moet al (een beetje) kunnen zwemmen.
- Verbeter je schoolslag 
We geven je tips en techniek oefeningen om je schoolslag bij te schaven. We letten hierbij op onze ademhaling, timing van arm- en beenbewegingen. Je mag geen waterangst hebben en moet al (een beetje) kunnen zwemmen.
- Wellness 
Hier kun je enkele uurtjes stoom afdalen. Wellness in LAGO Rozebroeken staat voor relaxen

in de hottub, detoxen in de sauna en tot rust komen in de warme lagune. Voor deze sessie betaal je € 2 extra.

Op het droge

- Badminton ♥♥
Lob, smash of drop de shuttle over het net en versla je tegenstander in een recreatief spelletje.
- Beweegraadsels ♥
We laten je je eigen kunnen ontdekken en uitbreiden door leuke opdrachten tot een goed einde te brengen. Dit alles gebeurt op een speelse en sociale manier met aandacht voor de innerlijke en persoonlijke beleving.
- Core stability (met pilatesbal) ♥
We geven je oefeningen om je rompstabiliteit te verbeteren met gebruik van een pilatesbal: train je spierbalans en spierkracht in het midden van het lichaam. Met een goede core stability verbeter je je lichamelijke prestaties. De les wordt gegeven door Carine.
- Creatief met stoelturnen ♥ **NIEUW**
Van op de stoel bewegen we op een speelse manier. We doen leuke en minder bekende oefeningen die je misschien nog niet hebt gedaan.
- Keep fit met Carine ♥♥
Samen met Carine train je je volledige lichaam. Verwacht je aan leuke en gevarieerde spieroefeningen op muziek waarbij je een gesloten rekker gebruikt.
- K'robics ♥♥(♥)
Proef van aerobics in een nieuw jasje. Sportief bewegen wordt puur plezier volgens de grenzen van je eigen lijf en op verschillende muziekstijlen.
- Parkour (55+) ♥♥
Verplaats je van punt A naar punt B via obstakels en oefen je evenwicht en behendigheid. Met 'Parkour' val je minder snel en kun je sneller reageren als je dreigt te vallen. Het gaat om bewustwording en goed kijken waar je je voeten neerzet.
- Pickle ball ♥♥ **NIEUW**
Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis, en wordt meestal twee tegen twee gespeeld. Het spel is eenvoudiger en toegankelijker dan tennis, met een kleiner veld en een plastic bal met gaten. Zin om eens uit te proberen?

- Qi gong ♥ **NIEUW**
Qi-gong bestaat uit zachte, vloeiende bewegingen die gericht zijn op het losmaken van blokkades en het harmoniseren van lichaam en geest. Iedereen kan Qi-gong doen, het helpt om zowel lichamelijke ontspanning als geestelijke gezondheid te bevorderen.
- Rugscholing ♥
Krijg tips om je rug minder te belasten tijdens je dagelijkse activiteiten. Via oefeningen leer je je houding te verbeteren, de stabiliteit van je lage rug te verhogen en je wervelzuil te mobiliseren.
- Sportcarrousel ♥♥ **NIEUW**
Proef van verschillende gekende (en minder gekende) sporten in een doorschuifstelsel: curling, boccia, tafeltennis, kanjam.
- Volksspelen en reuzespelen ♥
Daag je tegenstanders uit in een partijtje katapultschieten, ringstick, vogelpiek, pierbollen, sjoelbak, trou madame, ... Of zie het groots met reuze mikado, vier op een rij, jenga, mega domino, ... allemaal toffe spelen maar dan XXL.
- Wandeltocht 🌸 ♥
Begeleide tocht van 8 km in de voormiddag.
- Wandelworkout ♥♥ **NIEUW**
We maken een actieve wandeling doorheen het Rozebroekenpark. Tijdens de wandeling doen we spierversterkende oefeningen met gebruik van klein materiaal.
- Yoga ♥
Yoga versoepelt, ontspant en geeft tegelijk energie. Het heeft een weldoend effect op je lichaam, dat uitstraalt naar je gedachten, gevoelens en geest.

sport

Deze activiteiten zijn aangepast aan sporters met een beperking. Als sporter met een beperking kun je natuurlijk ook meedoen aan de andere activiteiten. Heb je hulp nodig? Contacteer op voorhand de Sportdienst. Dan bekijken we samen de mogelijkheden.

- Volksspelen en reuzespelen ♥
Daag je tegenstanders uit in een partijtje katapultschieten, ringstick, vogelpiek, pierbollen, sjoelbak, trou madame, ... Of zie het groots met reuze mikado, vier op een rij, jenga, mega domino, ... allemaal toffe spelen maar dan XXL.