

sport  brussel

GOLD-SPORTAANBOD

SEIZOEN 2021 - 2022



Allez komaan Brussel...
BOUGEER!



WEKELIJKS SPORTAANBOD

📍 TAI CHI 24 VORMEN **NIEUW**

Op zoek naar een activiteit om je lichaam soepel, sterk en gezond te houden, op een eenvoudige en rustige manier? Probeer dan eens tai chi: een opeenvolging van zachte, rustige en vloeiende bewegingen.

Lesgever: **Vinciane Capelle**

📍 TAI CHI GOLD

We starten elke les met een gevarieerde opwarming, gevolgd door de basisbewegingen van de tai chi. De bedoeling is om spanningen weg te werken en klachten die het gevolg kunnen zijn van stress of een verkeerde houding aan te pakken.

Lesgever: **Karin De Wachter**

📍 CREATIEVE TAI CHI

Tijdens deze bewegingsles met onder andere tai chi oefeningen maken we gebruik van stokken, waaiers en ballen en durven we al eens een danspasje uitvoeren. Kortom een les waarbij je je dagelijkse zorgen even kan opzij zetten.

Lesgever: **Karin De Wachter**

📍 AQUAGYM

Bewegen in het water: het is een van de beste manieren om reuma en artrose te voorkomen en om spieren en gewrichten soepel te maken. Door de weerstand van het water worden spieren ook steviger. Bij aquagym is het risico op letsels zeer klein, want het lichaamsgewicht wordt gedragen door het water.

Lesgever: **Guy Van Aken**

📍 ZWEMLES EN WATERGEWENNING

Leren zwemmen op latere leeftijd? Het kan tijdens deze zwemlessen. Watergewenning, drijven, technieken aanleren, verbeteren of opfrissen: allemaal op je eigen tempo en in een veilige, rustige omgeving. Tijdens de eerste les is er een test om na te gaan in welke groep je kan starten. Naargelang de vorderingen die je maakt, kan je doorschuiven.

Lesgevers: **Guy Van Aken en Thimothée Willems**

📍 YOGA 1

Tijdens deze lessen worden verschillende yogastijlen aangeboden. De bewegingen zijn goed voor lichaam en geest.

Lesgever: **Guy Van Aken**

📍 SPEELS BOKSEN

Een laagdrempelige boksles waar je fit en blij van wordt. Een les ziet er als volgt uit: de gewrichten soepel maken, lichte cardio-oefeningen, basistechnieken aanleren, rondjes boksen met enkel contact op de handschoenen (niet naar het gezicht) en spierversterkende oefeningen. Er wordt afgesloten met zachte stretchoefeningen.

Lesgever: **Abdelhay El Ouarroudi**

📍 BADMINTON

Een partijtje badminton in een gezellige en ontspannen sfeer? Dat kan bij 'Badminton 50+', een club die al meer dan 30 jaar bestaat. Ervaring is niet nodig.

Verantwoordelijke:
Jeannine Neukermans en Chris Vleminckx

📍 SENIORETICS

Met deze vorm van 'callenetics' onderhoud je jouw figuur. Doel is om je lichaam sterker te maken door spierversterkende oefeningen, op een rustige manier. De oefeningen focussen vooral op buik-, bil-, been- en rugspieren.

Lesgever: **Guy Van Aken**

📍 SENIORENGYM **NIEUW**

Blijf fit en gezond met gymnastiek. Je verbetert je kracht, lenigheid en uithouding door gevarieerde lessen op ieders niveau.

Lesgever: **Hamza Abutaleb**

📍 MINDFUL STRETCHEN **NIEUW**

In deze les neem je de tijd om in het 'nu' je lichaam te voelen. Dit doen we met zachte stretchoefeningen. Zo bewegen we bewuster en meer ontspannen. Dit alles zorgt voor een lichamelijk, mentaal en emotioneel vrij gevoel.

Lesgever: **Guy Van Aken**

📍 CONDITIEGYM

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor de bloedsomloop, kracht en lenigheid. Je spieren en gewrichten worden soepeler. Er worden geen prestaties verwacht, de gezelligheid staat centraal.

Lesgever: **Kamal Abed**

📍 PILATES

Pilates is een bewegingsmethode, geschikt voor alle leeftijden, ongeacht de conditie. Je leert je lichaam kennen met zijn mogelijkheden en beperkingen. De eenvoudige en effectieve bewegingen doen spanningen verdwijnen, helpen de ademhaling verbeteren, verstevigen de spiertonus en bevorderen de soepelheid. Stabiliteit van de romp is de uitdaging. Tijdens de lessen gebruiken we allerlei materiaal o.a. flexbanden, grote en kleine ballen.

Lesgever: **Gail Verhasselt**

📍 QI GONG

Qi gong bestaat uit trage bewegingen die rustig en vloeiend worden uitgevoerd, met een rustige, diepe buikademhaling. De doorstroming van bloed en energie in het lichaam wordt verbeterd. De gewrichten worden losgemaakt en we werken aan een goede houding, zowel zittend, staand als stappend.

Lesgever: **François Deschamps**

📍 DANCE FITNESS

Tijdens deze lessen leren we de techniek van verschillende danstijlen, aangevuld met spierversterkende oefeningen. Steeds op leuke en dansbare muziek.

Lesgever: **Guy Van Aken**

📍 FIT EN FEL

Speelse gevarieerde oefeningen met en zonder materiaal waarbij we aan de algemene conditie werken. Dit seizoen staat evenwicht in de kijker.

Lesgever: **Karin De Wachter**

📍 SPORT JE FIT **NIEUW**

Een intensieve les waarbij alle spiergroepen getraind worden. Een pittige en uitdagende work-out op je eigen niveau.

Lesgever: **Kamal Abed**

📍 TURNEN 50+

Een gezellige turnles om je conditie te verbeteren en fit en soepel te blijven.

Lesgever: **Jonathan De Souter**

📍 SPORTIEVE WANDELING **NIEUW**

We wandelen samen in het park en doen afwisselend kracht, lenigheid, stretch- en relaxatieoefeningen.

Lesgever: **Hamza Abutaleb**

📍 YOGA 2 **ONLINE**

De oefeningen die tijdens deze lessen aan bod komen, houden je lichaam soepel en krachtig. En maken ons bewust van spanning en ontspanning. Er is niets zweverig of moeilijk aan.

Lesgever: **Petra Van Gompel**

📍 RITMISCH BEWEGEN

FYSIEK & ONLINE

Deze les gaat niet alleen in de zaal door, je kan ook online meedoen. Zittend op een stoel en met muzikale ondersteuning van toffe 'golden oldies' en klassiekers, zetten we onze spieren aan het werk. Ook ons geheugen en coördinatievermogen worden getraind.

Lesgever: **Rudy Blauwbloeme, Lise Leonard**

📍 HEDENDAAGSE DANS **ONLINE**

Dansen is heerlijk. Het geeft energie en je voelt je vrij. Bovendien is de lesgever bijzonder creatief in het bedenken van expressieve lichaams oefeningen. Zelfs online is er een mooie verbinding tussen de deelnemers.

Lesgever: **Susanne Bentley**

📍 MEDITATIEF BEWEGEN

ONLINE NIEUW

Deze lessen zijn nog rustiger dan yoga en zorgen voor nog meer introspectie en bewustzijn. Je zal versteld staan van wat je lichaam je vertelt.

Lesgever: **Anabel Craps**





WAT, WAAR, WANNEER?

DE LESSEN STARTEN VANAF 13 SEPTEMBER 2021 EN LOPEN TOT 30 JUNI 2022.

OPGELET*

- * Tai chi 24 vormen start op 20 september 2021
- * De lessen in GC Essegem, GC De Kroon en de online lessen van FedOS starten op 1 september 2021
- * De lessen in LDC ADO Icarus en LDC De Kaai starten op 6 september 2021

Er zijn geen sportactiviteiten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

📍 ONLINE AANBOD

Ga voor de link naar de website www.fedos.be en klik door op het weekprogramma van Studio Bubble2Bubble.

📍 VOOR WIE?

Dit is **een bewegings- en sportaanbod voor iedereen** die in een aangename en ontspannen sfeer wil werken aan zijn fysieke en mentale gezondheid.

Personen met een beperking zijn welkom op onze activiteiten. Een seintje vooraf zorgt dat we extra informatie kunnen geven en eventuele aanpassingen kunnen voorzien.

📍 ADRESSEN

- **GC De Markten** → Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel (metro 1 en 5, halte Sint-Katelijne)
- **LDC ADO-Icarus** → Peter Benoitplein 22, 1120 Neder-Over-Heembeek (tram 3 en 7, bus 47 en 53)
- **Campus Comenius** → Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg (metro 2, halte Simonis, Elisabeth)
- **BOp/FedOS** → Zaterdagplein 6, 1000 Brussel (metro 1 en 5, halte Sint-Katelijne, De Brouckère)
- **Zwembad Neder-Over-Heembeek** → Lombardsijdestraat 120, 1120 Neder-Over-Heembeek (tram 3 en 7, bus 47, halte Gemeenebeemden of bus 53, halte Kruipegweg)
- **GC De Maalbeek** → Kloktorenstraat 22, 1040 Etterbeek (metro 1 en 5, halte Schuman)
- **GC De Kroon** → J.B.Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem (tram 18 en 82, halte Schweizerplein)
- **GC Essegem** → Leopold I straat 329, 1090 Jette - ingang via de Amélie Gomandstraat tegenover nr 47 (tram 19, 51, 62, 93, halte Kerkhof van Jette, Woeste, Jetse Haard of Jacobs Fontaine of bus 53, 88, halte Rechtschapenheid of Emile Delva)
- **Warandepark** → Muziekkiosk, 1000 Brussel (metro 1 en 5, halte Park)
- **LDC De Kaai** → Adolphe Willemynsstraat 113, 1070 Anderlecht (bus 46, 49, halte De Linde of Peterbos)

📍 PRIJS

30 euro voor een GOLD-SPORTkaart.

Deze kaart geeft recht op 10 sportbeurten naar keuze uit het volledig aanbod.

Twijfel je nog welke sport je graag wil beoefenen? Kom dan gerust langs en volg een **gratis kennismakingsles**.

(Enkel voor nieuwe deelnemers en/of nieuwe lessenreeksen.)

Voor aquagym en zwemmen moet je ter plaatse het **toegangsgeld** (€ 2,30) voor het zwembad betalen.

Sommige ziekenfondsen betalen een deel van het inschrijvingsgeld voor sportactiviteiten terug. Informeer bij je ziekenfonds en vraag het formulier voor terugbetaling. Wij vullen het in en sturen het terug.

GOLD-SPORTKAART BESTELLEN?

- **Via overschrijving**
Schrijf 30 euro over op rekeningnummer **BE67 4300 3759 7187** van BOp, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel, met vermelding: 'naam + inschrijving GOLD-SPORTkaart code 35010'.
- **Aan het onthaal van BOp, GC De Kroon, GC Essegem, LDC ADO Icarus en LDC De Kaai** kan je een GOLD-SPORTkaart kopen.

BOP-KAART = REDUCTIEKAART

Met deze kaart ontvang je tweemaandelijks het BOp-Magazine, krijg je korting op alle activiteiten van het BOp en drie extra sportbeurten op elke GOLD-SPORTkaart.

Een BOp-kaart kost 25 euro.

Meer info op www.bop.brussels

PASPARTOE

Met de Paspertoe, de Brusselse spaar- en voordelenkaart, kan je punten sparen tijdens de verschillende lessenreeksen.



Als je een volle GOLD-SPORT-kaart inlevert bij het BOp, krijg je 10 punten op je Paspertoe.

www.paspartoebrussel.be

Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming? Dan kan je (gratis) een Paspertoe-kaart krijgen met kansentariaf. Je ontvangt dan 13 beurten i.p.v. 10 beurten op je GOLD-SPORTkaart.

SPORTGIDS

Een **overzicht van het volledige Brusselse, Nederlandstalige sportaanbod** voor alle leeftijden vind je op www.sportinbrussel.be



ANDERE FOLDERS MET SPORTAANBOD VOOR OUDEREN:

Fietsclub 50+

Wekelijkse tochten van april tot oktober op donderdag van 10 tot 16 u. (afstand ca. 55 km)

Wandelgroep Eksterooog

Wandelingen elke 2^{de} en 4^{de} dinsdag van de maand van 10.30 tot 13 u. (afstand ca. 7,5 km)

FedOS Nordic Walkers

Tweewekelijkse Nordic Walking-tocht op dinsdag van 10 tot 12.30 u. (afstand ca. 7-8 km)

OKRA wandelgroep Brussel

3^{de} donderdag van de maand om 9.45 u. (afstand ca. 20 km)

BRUSSEL BEWEEGT 2022

Drie bewegingsnamiddagen op verschillende locaties en een wandeling voor de rusthuisbewoners.

Tijdens deze beweegdagen krijg je een gevarieerd aanbod aan sport- en beweegactiviteiten. Doe je mee in groep (5 personen of meer), dan komt een bus jullie gratis ophalen aan een opstapplaats naar keuze in het Brussels gewest.

Meer info:
www.bop.brussels en www.sportinbrussel.be



CORONAMAATREGELEN

Wij zorgen voor een veilige omgeving en blijven de coronamaatregelen volgen.
Breng je eigen handdoek of matje mee voor de grond oefeningen.

MEER INFO ?

VGC-sportdienst

02 563 05 14

www.sportinbrussel.be

 /sportinbrussel

Brussels Ouderen- platform (BOP)

02 210 04 60

www.bop.brussels

 /Bop.brussels

Federatie Onafhankelijke Senioren (FedOS vzw)

02 218 27 19

www.fedos.be

 /vzwfedos

Badminton 50+

0477 86 05 36

jeannine.neukermans7@gmail.com

chris.vleminckx1@telenet.be

GC De Kroon

02 482 00 10

www.gcdekroon.be

LDC ADO-Icarus

0471 20 01 31

GC Essegem

02 427 80 39

www.essegem.be

LCD De Kaai

02 705 14 00

www.dekaaivzw.be

sport



brussel



brussels ouderenplatform