

SPORT EN BEWEGING

De Alleskunner senior *Nieuw*

Naar het gelijknamige tv spel. Deelnemers moeten zichzelf bewijzen in tien spellen. Winnen is niet verplicht, je moet voorkomen als laatste te eindigen, want na ieder spelletje is het voor één speler afgelopen. Na negen spelrondes zijn er nog twee kanshebbers over om het slotspel te spelen. Degene die dit slotspel wint, wordt de "Alleskunner senior".

Wanneer : Woensdag 13 november 2024 van 14.00 – 16.00 uur
Kosten : geen, deelname is gratis
Aanmelden : 06 2575 6263, s.u.s@inter.nl.net, op kantoor S.U.S.
Organisatie : S.U.S. in samenwerking met de buurtsportcoach Uitgeest

DE
ALLES-
KUNNER
SENIOR



Doortrappen Veiliger fietsen tot je 100^{ste}

(Mede) door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd, zoals een opfrisbijeenkomst voor e-bikers en een fitheidstestdag.
Organisatie: de S.U.S., de buurtsportcoach Uitgeest. Doortrappen wordt mogelijk gemaakt met subsidie van de provincie Noord-Holland.

Opfrisbijeenkomsten voor e-bikers *Nieuw*

Zo zit u weer zelfverzekerd op de fiets. Met tips en oefeningen door een professionele fietscoach. Aan bod komen o.a. algemene fietsvaardigheden, remtechniek en veilig gebruik maken van de remmen, schakeltechniek: op de juiste manier en momenten schakelen, door de bochten fietsen, veilig op- en afstappen en richting aangeven. Ook is er aandacht voor: accessoires: helm en spiegel, fietsverlichting, fietsbel en gebruik spiegel, verkeersregels

Wanneer : donderdag 13 en 20 juni en donderdag 19 september 2024
Verzamelen : 09.15 uur in Dorpshuis de Zwaan,
Vertrek : 09.30 uur
Bijeenkomst : 10.00 – 11.00 uur (één uur)
Kosten : geen, deelname is gratis
Aanmelden : **vooraf aanmelden is verplicht.** Bij buurtsportcoach Adrie Visser. Tel.nr. 06 43 04 11 45
of email a.visser@hollandsportbv.nl
[of bij de S.U.S. tel.nr. 06 2575 6263 of email: s.u.s@inter.nl.net](mailto:s.u.s@inter.nl.net)
Organisatie : S.U.S. in samenwerking met de buurtsportcoach Uitgeest

Duofiets

Fietsen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Er zijn mensen die geen gebruik kunnen maken van een normale fiets, door b.v. mobiliteitsproblemen of slechtziendheid. Om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk mensen toch kunnen fietsen, kunnen zij gebruikmaken van de duofiets. Op een duofiets zitten twee mensen naast elkaar. Je zit veel steviger dan op een normale fiets, want een duofiets heeft drie wielen en kan daarom niet omvallen.

Wanneer : op afspraak



Kosten : geen
Contact : 0251 – 31 22 41 (tussen 18.00 – 19.00 uur).

SPORT EN BEWEGING



Koersbal

Koersbal wordt gespeeld op een groene vilten mat, met acht ballen en een wit doelballetje (de jack). De spelers rollen om beurten de bal met de bedoeling deze zo dicht mogelijk bij de jack te krijgen. Het rollen van de bal naar de jack levert echter problemen op, omdat de ballen aan één kant verzwaard zijn. Ze rollen niet in een rechte lijn, maar met een bocht (een koers) naar de jack toe.

Wanneer : wekelijks op woensdag van 09.45 -12.00 uur
(van september t/m april)

Startdatum : woensdag 4 september 2024

Kosten : € 17,-- per seizoen

Contact : Margreet Fatels, tel.nr. 06 81 47 37 64

Tai Chi

Tai Chi (of Taijiquan) is gebaseerd op het idee om de kracht van de tegenstander te absorberen en om te buigen voor een aanval. Tai Chi heeft, mits correct uitgevoerd, een helend en verjongend effect. De bewegingen zijn zacht en circulair en behoren tot de interne stijlen en zijn zeer geschikt voor alle leeftijden. Tijdens de lessen wordt ook veel aandacht besteed aan ontspanning, houding, energie en ademhaling. Met fysieke problemen wordt uiteraard rekening gehouden.

Wanneer : wekelijks op dinsdag van 10.30 – 11.30 uur
(van september t/m april)

Startdatum : dinsdag 10 september 2024

Kosten : € 107,-- voor 28 lessen *

Docente : Sandra Eriks



Valpreventie

Zo blijft u zelfstandig en zeker op de been

Valpreventie betekent het voorkomen dat iemand valt. Bij het ouder worden nemen de balans, coördinatie en motoriek af. Daarom is er meer kans om te vallen. Dit kan vervelende gevolgen hebben, zoals kneuzingen of een breuk.

In deze cursus leert u uw coördinatie en bewustwording te vergroten en krijgt u adviezen, balansoefeningen en thuisopdrachten. Uw valangst neemt af, u staat steviger en meer ontspannen op de been en uw zelfvertrouwen neemt toe. Voorafgaand aan deze cursus vindt een informatiebijeenkomst plaats. Het is misschien mogelijk een vergoeding te krijgen uit uw aanvullende verzekering. Informeert u hiernaar bij uw ziektekostenverzekering.

Wanneer : wekelijks op donderdag van 13.30 – 15.00 uur

Startdatum : nog onbekend

Kosten : € 35,-- (voor 1 informatiebijeenkomst + 12 lessen) +
€ 10,-- voor het cursusboek

Docente : Simone Schneider

SPORT EN BEWEGING



Volksdansen

We dansen in kringen een paar mooie, rustige dansen uit o.a. Roemenië, Turkije, Polen of Albanië. De dansen zijn voor iedereen goed te volgen met uitleg vanaf de basis. De focus ligt op het dansen met plezier. De docente: "Mijn naam is Sanne en ik ben dansdocent met veel liefde voor folklore en folkloristische dans. Die liefde wil ik graag overbrengen naar meer mensen."

Wanneer : wekelijks op maandag van 11.45 – 12.45 uur
(september t/m april)

Startdatum : maandag 2 september 2024

Kosten : € 122,-- voor 32 lessen

Docente : Sanne Nusse

Wandelen

Heerlijk in groepsverband wandelen in de buitenlucht, gezellig en sportief bezig zijn. Elke keer weer een andere route in de prachtige en gevarieerde omgeving van Uitgeest. Voor- en achteraf wordt er gezamenlijk koffie gedronken in Dorpshuis de Zwaan. Duur 1,5 uur. Afstand ongeveer 7 km.

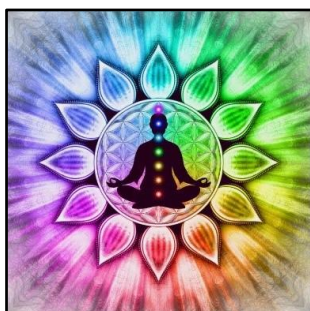
Wanneer : wekelijks op donderdag van 09.30 – 11.00 uur
(het hele jaar door)

Verzamelen : 09.00 uur in Dorpshuis de Zwaan

Vertrek : 09.30 uur

Kosten : geen (consumpties zijn voor eigen rekening)

Contact : Arie Sengers, tel.nr.: 06 21 43 05 70



Yoga met Lydia

Bij senioren yoga ligt het tempo lager, de oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. De opbouw van de lessen is als volgt: korte ontspanning gevolgd door staande, zittende en liggende oefeningen (eventueel) meditatie en een eindontspanning. De oefeningen kunnen op of achter de stoel of op de mat uitgevoerd worden.

Wanneer : wekelijks op dinsdag van 09.15 – 10.15 uur
(van september t/m april)

Startdatum : dinsdag 3 september 2024

Kosten : € 126,-- voor 33 lessen *

Docente : Lydia van Schooten

SPORT EN BEWEGING



Yoga met Jola

Tijdens de Hatha yogalessen wordt u door middel van hulpmiddelen, zoals het bovenrugstripje en onderrugrolletje, bewust gemaakt van de spierspanning in uw lichaam. Pas als u bewust bent waar u (vaak onbewust) spanning vasthoudt, kunt u spanning leren loslaten. Het op een juiste manier gebruik maken van de adem speelt daarbij een belangrijke rol.

Wanneer : wekelijks op ma. 09.15 – 10.15 uur en 10.30 – 11.30 uur
wekelijks op vrij. 09.00 – 10.00 uur en 10.15 – 11.15 uur
(van september t/m april)
Startdata : maandag 2 september en vrijdag 6 september 2024
Kosten : € 122,-- voor 32 lessen *
Docente : Jola Dekker

Zomer yoga

Er blijkt veel behoefte te zijn aan het langer volgen van de yogalessen, die eind april eindigen, daarom organiseert de S.U.S. in de maanden mei en juni 'zomer yoga'. Ook belangstellenden die tijdens het seizoen geen yogalessen volgen bij de S.U.S. zijn welkom om aan deze zomereditie mee te doen.

Wanneer : wekelijks in mei en juni op donderdag van 09.15 – 10.15 uur
Startdatum : donderdag 2 mei 2024
Kosten : € 26,-- voor 7 lessen
Docente : Jola Dekker



Zumba Gold

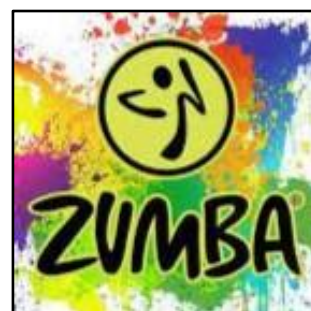
Zumba Gold is een Zumba variant met een rustiger tempo en geschikt voor senioren en beginnende sporters! Er wordt gedanst op de leukste swingende Latijns-Amerikaanse muziek. Ervaring is niet nodig. Twijfelt u nog? U mag altijd een gratis proefles komen meedoen.

Wanneer : wekelijks op donderdag van 15.00 – 16.00 uur
Startdatum : donderdag 5 september 2024
Kosten : € 114,-- voor 30 lessen *
Docente : Christine Heredia

Zomer Zumba *Nieuw*

Iedereen is welkom tijdens deze lessen. Zumba speciaal voor senioren. Ervaring is niet nodig, u kunt zo meedoen. Het belangrijkste is het plezier beleven aan het dansen.

Wanneer : wekelijks in mei en juni op donderdag van 10.30 – 11.30 uur
Startdatum : donderdag 2 mei 2024
Kosten : € 29,-- voor 8 lessen
Docente : Christine Heredia



* Bij yoga, tai chi, fifty fit, volksdansen en Zumba Gold is betaling in 2 termijnen mogelijk.