

“Je bouwt hier echt een hele mooie conditie op. Het is eigenlijk een soort training, maar zonder dat je in de gaten hebt dat je traint.”



Senioren-gymnastiek richt zich in het bijzonder op de ouderdomsmotoriek en is daardoor uitermate geschikt voor senioren. Dankzij een ervaring van ondertussen meer dan 40 jaar (en ook dankzij regelmatige bijscholing) weet Maria van Eijk als geen ander precies welke oefeningen voor senioren geschikt zijn. Daarbij wordt uiteraard heel goed gekeken wat ieder individueel kan. Uitgangspunt is altijd dat er gekeken wordt naar wat iemand wel kan. En van daaruit wordt er verder gewerkt.



Senioren-gymnastiek duurt 1 uur en bestaat uit een gevarieerd programma met o.a.:

- gymnastiek-oefeningen
- lenigheid-oefeningen
- krachttraining
- balans en coördinatie
- bewegelijkheid
- ontspanning
- oriëntatie
- zitgymnastiek



Maria: “Ik probeer echt om iedere week andere oefeningen te geven, zodat het voor de mensen verrassend blijft. Natuurlijk zorg ik dat alle spiergroepen aan de beurt komen, maar ik vind het wel een uitdaging om het steeds anders te doen. En als je een beetje je best doet, is het verbazingwekkend hoeveel variatie je kunt bedenken.”

Bijkomend voordeel is natuurlijk dat men dankzij de gymnastiek langer zelfstandig kan blijven functioneren. Mensen die vitaal zijn, zitten immers letterlijk beter in hun vel en zijn daardoor sociaal weerbaarder. En het sporten in een groep zorgt er daarbij ook voor dat men sociale contacten houdt (of krijgt), wat zeker voor senioren erg belangrijk is.

Deelname aan Senioren-gymnastiek is voor eigen verantwoording. Het is aan te raden om, voordat u met Senioren-gymnastiek begint, te overleggen met uw huisarts, zeker als u een medische beperking hebt.

“Er is in de groep een prima sfeer zodat iedereen volkomen gerespecteerd wordt. Ik heb het eigenlijk nog nooit meegemaakt dat er opmerkingen gemaakt worden omdat iemand iets zogenaamd niet zo goed kon. En ik geloof dat Maria, als dat wel zou gebeuren, meteen zou ontploffen! Wat dat betreft kan iedereen zich heel veilig bij haar voelen.”

Waar en wanneer



Woensdagochtend Liessel
Locatie: Mgr Berkvensstraat 82, Liessel (Sporthal de Smeltkroes)
9.30 - 10.15 uur (en daarna koffie)

In principe wordt elke week gegymd, met uitzondering van de feestdagen en in de vakanties. Eind december ontvangen alle deelnemers een schema met alle data van het komende jaar.

Wat zijn de kosten?

De kosten voor Senioren-gymnastiek bedragen € 180,- per jaar. Dit bedrag wordt in 12 termijnen van € 15,- via automatische incasso geïnd, zodat meedoen voor praktisch iedereen financieel mogelijk is. Voor alle duidelijkheid, de maandelijkse incasso staat dus los van het aantal lessen wat je in die maand krijgt.

Na inschrijving ben je doorlopend lid, uitschrijven kan alleen als je definitief stopt, de opzegtermijn is dan 1 maand. Je kunt je dus niet tijdelijk uitschrijven bij een (langere) vakantie of een andere tijdelijke afwezigheid.

Aanmelden

Aanmelden kan heel eenvoudig via een telefoontje of een mailtje naar Maria van Eijk.

Telefoon: 06 27 29 85 19 of 0493 34 12 49

E-mail: info@sportiefbewegendeurne.nl

Je kunt je ook aanmelden via de website: www.sportiefbewegendeurne.nl.

Op die site vind je ook uitgebreide informatie over de verschillende cursussen die Maria van Eijk geeft.

Sportief Bewegen Deurne

Sportief Bewegen Deurne is een initiatief van Maria van Eijk. Maria van Eijk is docent gymnastiek, sportief wandelen met de applicaties hart, reuma en COPD, sportleider hartpatiënten, beweegkuurinstructeur en in bezit van E.H.B.O. met reanimatie en A.E.D. Daarnaast is ze gecertificeerd KNAU instructeur Nordic Walking. De afgelopen jaren heeft Maria van Eijk regelmatig de cursus balanstraining, botten en spieren protesteren en fitheidstraining gegeven. Uiteraard wordt de kennis van deze cursussen verweven in de lessen.



Onder de naam Sportief Bewegen Deurne geeft Maria van Eijk diverse bewegingscursussen. Naast de Seniorengymnastiek ook de volgende cursussen:

Stoelgymnastiek

Stoelgymnastiek is uitermate geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking. Alles gebeurt zittend op de stoel of met de stoel als steun, afhankelijk van uw mogelijkheden. Dit alles wordt gegeven op leuke muziek. Daarnaast wordt binnen de lessen gebruik gemaakt van sport- en spelmateriaal.

Sportief Wandelen

Sportief Wandelen is meer dan wandelen, het is wandeltraining. We doen veel aan bewegingsoefeningen en inspanningsoefeningen. Daarnaast bouwen we regelmatig een soort hersengymnastiek in. Op die manier wordt aan de conditie van het lijf én van het brein gewerkt.

Nordic Walking

De afgelopen jaren heeft Nordic Walking bewezen dat het een manier van bewegen in de buitenlucht is die aan te bevelen is voor jong en oud. Er wordt een beginnerscursus Nordic Walking gegeven plus diverse Nordic Walking tochten voor het verbeteren van de looptechniek en opbouwen van de conditie. Daarnaast zijn er opfrislessen.

Sportief Bewegen Deurne

Maria van Eijk

Kieboom 1, 5757 BX Liessel
Telefoon: 06 27 29 85 19
of 0493 34 12 49
info@sportiefbewegendeurne.nl
www.sportiefbewegendeurne.nl

Seniorengymnastiek



“Het is heerlijk 's woensdags. Lekker bezig zijn, gezellig met een hele groep en na afloop koffie drinken. Ik zie er elke keer weer naar uit! En natuurlijk ook op z'n tijd wat flauwekul, maar over het algemeen zijn we heel fanatiek. We doen allerlei bewegingsoefeningen, je hebt echt het gevoel dat je wat gedaan hebt”

Blijven bewegen is zeker voor senioren heel belangrijk. Seniorengymnastiek zorgt ervoor dat u lichamelijk vitaal blijft en soepel blijft bewegen. Afwisselende gymnastiek oefeningen zorgen dat uw hele lijf, dus uw armen, benen, uw heupen en schouders op een speelse manier aan de beurt komen. Al na korte tijd zult u zich fitter en soepeler voelen. Seniorengymnastiek wordt gegeven door de gediplomeerde docent Maria van Eijk.

Maria: “Ik vind het heerlijk om met mensen bezig te zijn en steeds te zien hoe mensen onvermoede mogelijkheden in zichzelf naar boven halen. Als ik zie dat iemand die nieuw binnenkomt, na een tijdje een veel betere conditie heeft en dan ook nog eens een keer positiever in het leven staat, dan kan mijn dag niet meer kapot.”