

## 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 balansttraining, 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 sportcursussen. Naast het Sportief Wandelen ook de volgende cursussen:

### Seniorengymnastiek

Seniorengymnastiek zorgt er voor dat u lichamelijk vitaal blijft en soepel blijft bewegen. Afwisselende gymnastiekoefeningen 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.

### 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 spel materiaal

### 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 is een beginnerscursus Nordic Walking 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

Hoogveld 2, 5757 AV Liessel  
Telefoon: 06 27 29 85 19  
of 0493 34 12 49  
info@sportiefbewegendeurne.nl  
www.sportiefbewegendeurne.nl

## Sportief Wandelen voor senioren



Blijven bewegen is zeker voor senioren heel belangrijk. Sportief Wandelen is meer dan gewoon wandelen. Het is een sport met een verantwoorde trainingsopbouw die wordt beoefend onder deskundige begeleiding van Maria van Eijk.

*Maria: "We doen meer dan wandelen, ik noem het zelf wandeltraining. Het gaat er niet om van A naar B te lopen, maar om wat je onderweg doet. We doen veel aan bewegingsoefeningen, inspanningsoefeningen, techniektraining, kortom alles om onze mensen fit en in conditie te houden."*

Daarnaast wordt in de oefeningen op een speelse manier regelmatig een soort hersengymnastiek ingebouwd, zodat ook het brein gestimuleerd wordt. Op die manier wordt aan de conditie van het lijf én van het brein gewerkt. En natuurlijk is het wandelen in een groep vooral ook heel gezellig en zorgt voor de sociale contacten

## “Een mens bevestigen in zijn mogelijkheden, daar gaat het om.”



Voor Sportief Wandelen voor senioren hoeft u beslist geen topconditie te hebben. Iedereen kan meedoen, ook mensen met een chronische aandoening. Hartklachten, diabetes, reuma, problemen met de luchtwegen, overgewicht, etc., bij Sportief Wandelen voor senioren is het geen enkel beletsel. Het programma wordt nauwkeurig op uw mogelijkheden afgestemd.



*Maria: “Je kunt je voorstellen dat bij een aantal van deze mensen niet alles meer optimaal functioneert. Maar dat is bij Sportief Wandelen voor senioren op geen enkele manier een probleem. Mijn uitgangspunt is altijd geweest dat ik vooral kijk wat mensen nog wel kunnen. Ik wil ze als het ware bevestigen in hun mogelijkheden. Vanuit die mogelijkheden, die dus voor ieder verschillend kunnen zijn, bouw ik mijn programma op. Als iemand een bepaalde oefening tien keer kan doen en een ander kan het maar twee keer, dan heeft die laatste misschien wel een veel grotere*

*prestatie geleverd. Omdat die echt tot de grenzen van zijn of haar kunnen is gegaan.”*

Sportief Wandelen voor senioren duurt ongeveer 1½ uur en bestaat meestal uit bewegingsoefeningen, loopoefeningen, lekker doorwandelen met tempowisselingen en uitlopen. Door de uitgekende opbouw is het effect groot. Natuurlijk is er onderweg ruimte voor een praatje en wordt er heel wat afgelachen. Na afloop is er alle tijd om gezellig een kopje koffie en thee te drinken.

*“De vergissing die veel mensen maken, is dat ze denken dat we alleen een wandelgroep zijn. Natuurlijk wordt er wel gewandeld, maar we doen zoveel meer. Zoals Maria, onze wandelleidster, het altijd zegt: Het gaat niet om het van A naar B wandelen, maar om wat er onderweg gebeurt. En geloof maar, er gebeurt heel wat.”*

Deelname aan Sportief Wandelen is voor eigen verantwoording. Het is aan te raden om, voordat u met Sportief Wandelen 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

Sportief Wandelen voor senioren vindt zowel op maandagmiddag als op dinsdagochtend plaats.

**Maandagmiddag Vlierden** (in de Bikkels en de Vlierdense bossen)

Start: Hoge Zijdweg 118A, Vlierden

(Handboogclub Rozenjacht)

Groep 1: 13.15 - 14.45 uur

Groep 2: 15.00 - 16.30 uur

**Dinsdagochtend Liessel** (in de Liesselse bossen)

Start: Mgr Berkvensstraat 82, Liessel (Sporthal de

Smeltkroes, voetbalclub Liessel)

Groep 1: 08.45 - 10.15 uur

Groep 2: 10.30 - 12.00 uur

In principe wordt elke week gewandeld, 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 Sportief Wandelen voor senioren bedragen € 150,- per jaar. Dit bedrag wordt in 12 termijnen van € 12,50 via automatische incasso geïnd. Je bent voor een heel jaar lid, tussentijds uitschrijven kan alleen als je definitief stopt. Dus niet 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](mailto:info@sportiefbewegendeurne.nl)

Je kunt je ook aanmelden via de website: [www.sportiefbewegendeurne.nl](http://www.sportiefbewegendeurne.nl). Op die site vindt je ook uitgebreide informatie over de verschillende cursussen die Maria van Eijk geeft.