

GRATIS KENNISMAKINGSLES

Fitness en conditietraining

Ouder worden gaat vanzelf, daar hoef je niets voor te doen. Maar als je fit en gezond ouder wilt worden, dan zal je in actie moeten komen. Het is aangetoond dat een gericht fitnessprogramma aandoeningen zoals artrose, osteoporose, hypertensie en de kans op vallen, kan tegengaan.

Deze kennismaking met fitness en conditietraining wordt begeleid door een gespecialiseerde kinesiste.

Iedereen die fit en gezond ouder wil worden kan deelnemen aan de kennismakingsles fitness en conditietraining. Je hoeft dus zeker geen goede conditie te hebben om te kunnen deelnemen.

Kennismakingsles op dinsdag 30/1/2024 van 14.00 tot 15.00 uur
In Archimedi-fitness, Geluwestraat 100, Wervik
Gratis

HOE INSCHRIJVEN?

- Mail of telefoneer naar één van de adressen hiernaast en geef volgende gegevens door: naam, adres, gsm-nummer, geboortjaar, e-mail en UiTPAS-nummer
 - Betalen via overschrijving op rekening van
WZC Mater Amabilis
BE66 7383 2114 0043
- De inschrijving is pas definitief na betaling.

Op voorhand inschrijven,
Meer info bij:

Lokaal dienstencentrum De Kim

Sint-Jorisstraat 3, Wervik
056 31 14 68 – info@ldcdekim.be

Lokaal dienstencentrum De Spie

Beselarestaat 3, Geluwe
056 95 29 50 – ldc.despie@wzbwervik.be

Vrijtijdspunt (Sportdienst Wervik)

Sint-Pol 4, Wervik (= naast de bib)
056 95 20 02
kathleen.mobouck@wervik.be



Beweeg
meer
beleef
meer

Beweeg meer beleef meer

VOOR-
JAAR
2024

Regelmatig bewegen kan ook aangenaam, ontspannend en leuk zijn. Het heeft ook héél veel voordelen: het versterkt je immuunsysteem, het voorkomt de angst om te vallen en voorkomt dus valpartijen, het vermindert stress, het helpt een gezond lichaamsgewicht te bereiken of te behouden, vermindert het risico op diabetes, hoge bloeddruk en hartproblemen,...

Bewegen in groep verhoogt je sociale contacten en zorgt voor een gezonde geest in een gezond lichaam!

Wil je ook werken aan een sterker en fitter lichaam? Neem dan deel aan het beweegprogramma 'Beweeg meer, beleef meer'



Buiten bewegen

In mei en juni krijg je weer de kans om buiten te bewegen. Meer info vanaf maart.

Seniorenspordag

Reserveer nu reeds donderdag 16 mei in je agenda voor de West-Vlaamse seniorenspordag in Roeselare

Vrijwilligers voor zoektocht

We zijn op zoek naar vrijwilligers die onze zoektocht helpen uitwerken. Voel jij je geroepen? Neem dan zeker contact op.

'Beweeg meer, beleef meer'
is een initiatief van Sportdienst Wervik,
lokaal dienstencentrum De Kim en
lokaal dienstencentrum De Spie



Blij(f) fit!

Een deelnemer vertelt: "De lessenreeks voldoet perfect aan mijn verwachtingen. De lesgever zorgt telkens opnieuw voor een deugddoend uurtje beweging. De tijd vliegt voorbij.

Geen saaie, zich herhalende les, geen gesprong en geloop maar doordachte oefeningen, geschikt voor onze leeftijd. Elke week met ander, klein materiaal, zodat er gewerkt wordt op kracht, lenigheid, evenwicht en conditie. Telkens met deskundige uitleg en respect voor ieders grenzen.

Er is veel aandacht voor het losmaken van de spieren, het verbeteren van de rugspieren en het stretchen achteraf."

Cursus: telkens op maandag van 10.00 tot 11.00 uur, op volgende data: 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5 en 13/5/2024
In GC Gilwe, Wervikstraat 39, Geluwe
Inschrijvingsgeld: €75 voor 15 lessen
Lesgever: John De Bock, professionele begeleider
Neem een matje mee.
Opgelet: maximum 22 deelnemers toegelaten!

Yoga met Liv

Veel mensen weten niet goed wat te verstaan onder het woord 'yoga'. Al te vaak roept dit woord beelden op van mensen die in allerlei onmogelijke houdingen aan het mediteren zijn. Maar niets is minder waar. Yoga is een manier om je vitaal te voelen en om op een meer ontspannen manier in het leven te staan. Door de nadruk te leggen op je ademhaling en de bewegingen, zullen de oefeningen zorgen voor kracht, souplesse en innerlijke rust.

Groep woensdagvoormiddag:
Cursus: telkens op woensdag van 9.00 tot 10.15 uur, op volgende data: 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5 en 12/6/2024
In atelier 3 in GC Gilwe, Wervikstraat 39, Geluwe
Inschrijvingsgeld: €98 voor 15 lessen

Groep dinsdagavond
Cursus: telkens op dinsdag van 19.00 tot 20.30 uur, op volgende data: 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 16/4, 23/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5 en 11/6/2024
In GC De Knippelaar, Hoogland 16, Krulseke
Inschrijvingsgeld: €98 voor 15 lessen
Begeleiding: Liv Huysentuyt
Draag comfortabele kledij en neem een matje mee.

Cursus: telkens op dinsdag van 14.15 tot 15.15 uur, op volgende data: 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 16/4, 23/4, 30/4 en 7/5/2024
In de parketzaal van De Plonier, Gosserleslaan 6, Wervik
Inschrijvingsgeld: €48 voor 8 lessen
Begeleiding: Isabelle Delable, lesgeefster van Het Sportburo
Draag comfortabele kledij en neem je indoor sportschoenen mee.

Yoga vanuit het hart met Hendrik

Deze yogasessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt. Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Ook op mentaal en emotioneel vlak ga je jezelf een boost geven. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan bieden waardoor jij je beter in je vel voelt. We putten uit een diversiteit van yoga-oefeningen. We leren onszelf beter te begrijpen en ontwikkelen een gezonde discipline. Het blijft vooral leuk en inspirerend.

Cursus: telkens op donderdag van 19.30 tot 21.00 uur, op volgende data: 18/1, 25/1, 8/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 18/4, 25/4, 2/5, 16/5 en 23/5/2024
In de polyvalente zaal van GC Gilwe, Wervikstraat 39, Geluwe
Inschrijvingsgeld: €98 voor 14 sessies
Begeleiding: Hendrik Monballeu, Yoga vanuit het hart
Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water, een yogamatje, kussentje, handdoek en draag comfortabele kledij. Er zijn geen yogamatten beschikbaar.
Nog nooit deelgenomen aan yoga? De eerste les mag je gerust eens proeven.

Badminton +: vrij spelen

Sporten heeft een positieve invloed op de gezondheid. Badminton is een lifetime sport (een sport die je je hele leven kan beoefenen), waarmee je op een speelse manier aan je conditie kan werken. De instapdrempel is zeer laag, met een minimum van techniek kun je al een 'echt' wedstrijdje spelen. Er is geen voorkennis vereist. Iedereen kan aansluiten!

We voorzien vrij badminton spelen, zonder lesgever, zonder begeleiding.

Vrij spelen, telkens op donderdag van 10.00 tot 11.00 uur, op volgende data: 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 28/3, 18/4, 25/4, 2/5, 16/5, 23/5, 13/6 en 27/6/2024 (geen badminton op 21/3, 30/5 en 6/6!)
In sporthal De Plonier, Gosserleslaan 6, Wervik
Inschrijvingsgeld: €17 voor 17 badmintonsessies
Draag sportieve kledij en indoor sportschoenen neem je mee om ter plaatse aan te trekken (geen zwarte zolen!). Gratis gebruik van een badmintonracket.



#sportersbelevenmeer

Dans: Zumba Gold

Hou je van muziek, van ritme en zet je graag eens een danspasje? Je traint taille, buik en heupen, lachend op het ritme van Latijns-Amerikaanse muziek. Het leuke aan Zumba Gold is de vrolijke muziek die je opzweept en niet de indruk geeft dat je aan het sporten bent. Geen saaie oefeningen, gewoon je laten gaan op het ritme van de muziek. De oefeningen zijn eenvoudig en plezierig en iedereen kan op zijn eigen tempo mee dansen. Iedere les is een feestje!



Lijndans in LDC De Kim en in LDC De Spie

We zijn op zoek naar een nieuwe lesgever/geefster.

Meer info zal je vinden op de website van stad Wervik www.wervik.be/vrijetijd/beweeg-meer beleef-meer of op de websites van LDC De Kim of LDC De Spie.