

BEWEEG 4-DAAGSE

Activiteiten ABC

Alle activiteiten zijn er om (weer) plezier te krijgen in bewegen.
U werkt aan balans, kracht, conditie.

Bakkie Bewegen

Schuif aan bij een gezellig uurtje ontspannen met koffie, een spelletje, bewegen en gesprek.

U kunt kennismaken met de
Virtual Reality Brill!



Met deze bril op, stapt u in een andere omgeving. Opeens bent u aan het wandelen in de bergen. Of u bent, zonder veel moeite te doen, de ster in een wedstrijd pingpongen. Een leuke ervaring en helemaal veilig.

Behendigheids parcours rollators

Dit is een hindernisbaan voor rollators.
Bij mooi weer is het buiten, bij lelijk weer is het binnen.
U maakt bochtjes, u loopt over een oneven pad, neemt opstapjes en een helling.
Lukt het om dat veilig te doen?
U krijgt deskundige uitleg over veilig lopen met de rollator.
Het is leuk én leerzaam. Het zal u verbazen wat er nog valt te leren.
Ook als u al lang een rollator gebruikt.
En natuurlijk is er een prijsje te winnen.

Beweegadvies

Bent u benieuwd wat voor soort bewegen het beste bij u past? En waar in de buurt u dat kunt doen? Kom praten met Charlotte Rikken. Zij weet alles over bewegen en sporten in de wijk.

Samen met u gaat ze op zoek naar een activiteit die echt bij u past. Of ze kijkt of er een maatje te vinden is als u dat wilt. Als u alleen een gesprekje wilt, dan is dat ook goed.

Bewegen op muziek

Deze activiteit wordt begeleid door studenten van het ROC. Zij hebben een leuk programma gemaakt met bewegen en muziek. Wat u precies gaat doen....is nog een verrassing!

Duofiets

Een duofiets is een fiets voor 2 personen. U zit naast elkaar. De fiets is stevig en heeft elektrische ondersteuning. Hij trapt heel licht. De bediening is gemakkelijk te leren.

Tijdens de Beweeg 4-Daagse kunt u kennismaken met de duofiets. We leggen uit hoe het werkt, welke routes er zijn en waar u gratis een duofiets kunt lenen. Als u wilt, kunt u een proefritje maken. Bevalt het? Dan kunt u de fiets lenen om langer op stap te gaan.

Jeu de boules

Jeu de Boulesclub 'de Valkatties' legt uit wat de spelregels zijn. U kunt zelf eens proberen of u het een leuk spel vindt. U speelt met de bekende ijzeren ballen. We zorgen dat er ook lichte ballen zijn, zodat iedereen kan meedoen.

Kwiek Route

Kwiek is een korte wandelroute waarbij je al wandelend oefeningen tegenkomt. De oefeningen trainen kracht, balans, lenigheid en conditie. De route is ook heel geschikt om weer eens te beginnen met alleen wandelen. Dan laat u de oefeningen weg. De Kwiek route ligt op en rond Park Malderborgh.

(rollator) Gym

De oefeningen die wij doen zijn er om de gewrichten soepel te houden en de spieren te oefenen. U oefent ook hart en longen. Deze gym kan erbij helpen dat u langer actief blijft. Een groot deel van de oefeningen is zittend op een stoel. Neem uw rollator gerust mee!

Rolstoelfiets

Een rolstoelfiets is een combinatie van een fiets en een rolstoel, bedoeld voor twee personen. Meestal zit de rolstoelgebruiker voorop. De andere persoon stuurt en fietst. U zit naast elkaar en heeft allebei zicht op de route. U kunt dus gezellig samen fietsen!

Tijdens de Beweeg 4-Daagse kunt u kennismaken met de rolstoelfiets.

Want vóór u er mee op pad kunt, heeft u uitleg nodig.

We leggen uit hoe het werkt, welke routes er zijn.

Als u wilt, kunt u een proefritje maken.

Bevalt het?

Dan kunt u de fiets lenen om langer op stap te gaan.

De uitleg en reserveren van de rolstoelfiets zijn gratis.

Sjoelen

De meeste mensen weten wel wat sjoelen is.

Het wordt gespeeld op een houten bak met houten schijven.

Aan het eind van de bak zitten vier poortjes, met kleine openingen waar de schijven nét doorheen passen. Het doel is om die schijven al schuivend onder de poortjes door te krijgen en zo punten te verdienen.

Wandelen

Alle wandelingen, op Park Malderborgh en bij De Toermalijn, passen bij u: niet te lang, niet te zwaar. Rollators welkom.

Yoga voor senioren

U doet mee aan rustige en prettige oefeningen. Het gaat om aanspannen en rekken van uw spieren. Ook zijn er ademhalingsoefeningen. U voelt dat u lekker ontspant en meer rust in uzelf voelt.