

DONDERDAG 4 MAART

VM: ZUMBA GOLD (1)

Zumba Gold is ontwikkeld voor beginners, actieve ouderen en deelnemers die een speciale aanpak vragen. Zumba Gold garandeert dat iedereen een veilige en effectieve work-out kan volgen in een leuke party sfeer. De deelnemers genieten van Merengue, Salsa, Rumba, Tango, Cha Cha en andere leuke ritmes en dansen. Zumba is zeer positief voor senioren die in beweging willen blijven op voorwaarde dat de bewegingen aangepast worden aan de doelgroep. Zumba Gold kan ook preventief werken in het geval van osteoporose en artrose. We trainen tijdens de les op conditie, evenwicht en kracht.

Docente : Lia Lopez
Officiële Zumba instructor

NM: DANS MET MATERIALEN (2)

In het eerste deel leren de senioren de bewegingsmogelijkheden van hun hele lichaam kennen én gebruiken via dansexpressie met materialen. Er worden thema's gebruikt die naar eigen mogelijkheden kunnen ingevuld worden. De cursisten leren:

- Dynamisch-creatief omgaan met hun lichaam;
- Interpreteren van gevoelens, situaties, muziek;
- Zich durven te uiten met het eigen lichaam
- Intensief-genietend beleven.

In het tweede deel zal een choreografie met materiaal uitgewerkt worden. Voldoende oefenstof dus om zelf aan de slag te gaan.

Docente : Inne Debusschere,
Lic LO en docente aan Iris Hogeschool

DINSDAG 16 MAART

VM: BODYDRUM EN DANS (3)

Iedereen kan dansen. Zeker weten! In deze aanstekelijke workshop leren we verschillende bodydrum-combinaties (we dansen niet op muziek maar op een zelf gemaakt ritme), enkele country(line)dansen en een paar leuke senioredansen op hedendaagse muziek.

Door deze aanstekelijke mix van lijdans, paardans en groepsdans groeit het samenhorigheidsgevoel in de groep. Inspanning en ontspanning gaan hier hand in hand en de muziek van Fairtale en La Camisa Negra kent voor ons nadien geen geheimen meer!

Docente : Hilde Vantilt
Lesgeefster bij Danskant vzw

NM: BODY & BALANCE (4)

Door natuurlijk te bewegen en rustige oefeningen uit te voeren leer je je eigen lichaam beter kennen.

Zonder jezelf uit te putten verbeter je op een aangename manier geleidelijk aan je lenigheid, evenwicht en kracht.

Ga samen met ons in een aangename groepssfeer op zoek naar de harmonie tussen je geest en lichaam.

Docente : Marianne Janssens,
Studeerde aan Parnas en heeft haar eigen sportclub "Fit&Fun"

DINSDAG 30 MAART

VM: ZIT EN WALS (5) (RITMISCH BEWEGEN)

In tegenstelling tot de aerobics of seniorobics wordt hier een fitnessprogramma voorgesteld waarbij de oefeningen worden uitgevoerd op licht klassieke muziek. Door het gebruik van stoelen en het rustiger verloop van de oefeningen is deze bewegingsvorm uitermate geschikt voor een ouder publiek. Het is een uitgelezen bewegingsprogramma waarbij zowel de spieren als het hart worden verwend en waar elke les een feest wordt om samen van te genieten.

Docent : Rudy Blauwbloeme,
Educatief medewerker FedOS
Ontwikkelaar van oa "Zit en Wals"

NM: STOEL- EN THUIS- OEFENINGEN (6)

Een praktijkgerichte opleiding met basis-oefeningen voor kracht en lenigheid (met aandacht voor rugvriendelijk werken) om thuis op regelmatige basis te kunnen oefenen.

Ook enkele materialen komen aan bod. Een programma voor ochtendoefeningen wordt uitgetest.

Eenvoudige oefeningen op de stoel voor tussendoor en aandachtspunten voor een sportieve levensstijl worden hier meegegeven.

Docente : Mieke Clerinx,
Fros, Regentes LO, 30 jaar seniorenport

ORGANISATIE

FROS VLAAMS BRABANT

Gemeenteplein 26 - 3010 Kessel-Lo

TEL. 016/29 63 78(74) - FAX 016/29 64 02

EMAIL : vlaamsbrabant@fros.be

WEBSITE : www.fros.be

REK.NR. 877-8075801-79

DAGPROGRAMMA

09u45: Onthaal & inschrijvingen

10u00 - 12u30: Voormiddagssessie (VM)

12u30 - 13u30: Pauze (cafeteria open)

13u30 - 16u00: Namiddagssessie (NM)

Tijdens de middagpauze zijn er broodjes en snacks te verkrijgen aan democratische prijzen.

PRIJS

Leden FROS : dag: 35 euro
½ dag: 20 euro

Niet-leden : dag: 40 euro
½ dag: 25 euro

Korting : -10 euro bij inschrijving 3 dagen

Annulaties : enkel terugbetaling mits doktersattest

FROS – LIDMAATSCHAP 2010

PRIJS : 10 euro / p/p (zie inschijfstrook)

* Kortingen op de opleidingen

* Gratis sportverzekering (P.O. en B.A.)

* Info betreffende FROS - Seniorensport activiteiten

CURSUSPLAATS

**SPORTHAL LUBBEEK
GELLENBERG 14
3210 LUBBEEK**

Centrum Lubbeek, naast gemeentehuis en bereikbaar met De Lijn nr. 3: Leuven - Pellenberg - Lubbeek OF nr. 485: Snelbus Leuven - Lubbeek - Tienen

MEEBRENGEN

ALLE BIJSCHOLINGEN :

Gemakkelijke kledij en sportschoenen

Body en Balance : een handdoek

Stoel- en thuisoefeningen : een kussentje



4 - 16 - 30 MAART 2010

**BIJSCHOLINGS-
DAGEN**

SENIORENSPORT

**EN -BEWEGING VOOR
LESGEVERS EN
ANIMATOREN**