

MAANDAG 19 MAART 2018

VM : (STOEL)YOGA

BRENG JE ENERGIE IN EVENWICHT

Voor jong én oud! Yoga betekent: vereniging. Lichaam en geest zijn geen twee verschillende dingen. Ze verhouden zich als stoom en ijs (water). De adem die hen verbindt is het leven zelf. Hij is het pulseren van de centrale lichaamskracht. Je kan lichaam en geest beïnvloeden via de adem.

We leren tal van oefeningen om het lichaam te **ontspannen, de energie** te doen stromen, het **ademritme** te regelen en enz. De oefeningen, veilig en zonder belasting (die dagelijks te beoefenen zijn) kunnen zowel op een **matje** als op een **stoel** gebeuren en zijn niet aan een leeftijd of conditie gebonden.

**We "doen" niet, we ervaren en genieten!**

**Docente : Ann Desanghere**

Ervaren (senioren) Yoga lerares

NM : STOELAEROBIC/GYM

AANGEPASTE ZIT-WORKOUTS

Deze gesmaakte oefenvorm die op elk niveau kan toegepast worden, is nog steeds weinig te vinden in het seniorenportaanbod.

De basis van stoelaerobic is het ganse lichaam te **bewegen en activeren** op, maar ook rond of achter de stoel op toffe muziek.

We bekijken verschillende toepassingsniveau's van zeer actief (jongere senioren) tot rustiger (oudere groep) en gebruiken de muziek in functie van de oefeningen en volgens de fysieke **mogelijkheden** van ons publiek.

**Docente : Mieke Clerinx**

Bachelor LO - FROS

DINSDAG 24 APRIL 2018

**NIEUW !!! NLBO =**  
**NEGEN LEVENS BIJ ONGEVALLEN**

VM: **VACCIN TEGEN ONGEVALLEN**

Net als bij een vaccin kan je het eigen autonome systeem leren om **instinctief** een **juiste reactie** te geven bij een ongeluk of val. Alle preventievoorzorgen, fitheid en soepelheid ten spijt: als je lichaamsgevoel de situatie niet herkent, geeft het vaak niet de juiste reactie.

Dit is een nieuwe psychofysieke trauma- en preventietraining, waarbij we via speelse oefeningen leren om ruimte te maken voor de juiste reacties bij trauma en ongevallen. We leren de **spanning** rond angst in het lichaam ontdekken en het vrij te maken van blokkades. Deze nieuwe vorm van preventie en traumaverwerking biedt nuttige leerrijke elementen om in te voegen in je beweeglessen. Het is ook een goede en een leuke **fysieke activiteit** waarbij de deelnemer ongemerkt sleutelt aan **angsten en beperkingen**.

NM: **TOEPASSING BIJ SENIOREN EN AV**

In de namiddag werken we rond de specifieke doelgroepen **senioren en andersvaliden**. We gaan dieper in op de thema's voor deze doelgroep en ontdekken een paar didactische elementen zodat je zelf **oefeningen** kan ontwikkelen. De tools voor deze dag zijn ons lichaam en onze hersenen, bewuste bewegingen, ademhaling, ervaringsspelen en ritmiek, gecombineerd met kennis over het autonome deel van ons eigen systeem.

**Docent : Bart Vanderbruggen**

Als inspirator, motivator en yogaleraar geeft Bart reeds jaren begeleiding rond stress en gezondheid

DONDERDAG 3 MEI 2018

**PILATES VOOR SENIOREN**

VM: **VEILIGE LICHAAMSTRAINING MET GEGARANDEERD RESULTAAT**

Verlies aan soepelheid en kracht is onvermijdelijk bij het ouder worden. Om dit tegen te gaan is bewegen essentieel. Pilates is een ideale bewegingsvorm om **sterker én soepeler** te worden, het **evenwicht** en de **coördinatie** te verbeteren, de **ademhaling** dieper te laten verlopen en dit alles op een **veilige**, geconcentreerde en toch intensieve manier. Alle spieren worden aangesproken tijdens de oefeningen (**in stand en op de mat**) die vloeiend en traag worden uitgevoerd.

Enkele positieve resultaten zijn oa : afname van spanningen en stress, meer energie, minder rug- en nekklachten, versterking bekkenbodem (incontinentie tegengaan), diepere ademhaling, grotere mobiliteit en mooiere lichaamshouding.

Wil jij dit ook delen met je deelnemers? Volg dan zeker deze boeiende bijscholing!

NM: **PILATES MET MATERIALEN**

Na de middag leren we Pilatesoefeningen met gebruik van **materiaal**. Dit materiaal zorgt voor meer weerstand of geeft juist extra steun. Een ideale manier dus om je basisles op maat van de deelnemers aan te passen.

We gebruiken verschillende attributen: oa **fitbal, Pilatesbal, dynaband**. Hiermee krijg je een waaier aan oefeningen aangereikt die tevens perfect in te passen zijn in een bewegingsles voor (actieve) senioren.

**Docente : Jera Magnus**

Certified Ground Control Pilates trainer, basic en advanced sinds 2013

## CURSUSPLAATS

### SPORTHAL 'T SOLVELD

- TURNZAAL -  
RALISWEG 17  
3990 **TIELT-WINGE**

*GPS via Kruisstraat, NIET Solveldstraat!*

## DAGVERLOOP

Vanaf 09u45	Onthaal & inschrijvingen
10u00 - 12u30	Voormiddagssessie (VM)
12u30 - 13u30	Lunchpauze
13u30 - 16u00	Namiddagssessie (NM)

## CATERING

Er is mogelijkheid om een broodje/soep te bestellen voor de lunch en een drankje te gebruiken in de cafetaria of lunchruimte.

## MEEBRENGEN

Al deze bijscholingen zijn **praktijkgericht** dus draag liefst gemakkelijke kledij en schoenen. Er zijn kleedkamers ter beschikking

## ORGANISATIE

### FROS MULTISPORT VLAANDEREN vzw

Afdeling Vlaams Brabant

Gemeenteplein 26 - 3010 Kessel-Lo

Tel. 016/29 63 78(74)

mieke.clerinx@fros.be - www.fros.be

## DEELNAMEPRIJS

	Leden FROS	Niet-leden
Dag	40 euro	45 euro
Halve dag	25 euro	30 euro

Annulaties : terugbetaling mits doktersattest

## INSCHRIJVING

De bijscholingen van 24 april en 3 mei zijn dagprogramma's. Indien gewenst kan eventueel een halve dag worden gevolgd.

**E-mail** naar <[mieke.clerinx@fros.be](mailto:mieke.clerinx@fros.be)> met vermelding :

- Naam en (privé)adres
- E-mailadres
- Telefoonnummer /GSM
- Beroep / Activiteit
- Geboortedatum
- Vermelding lid FROS + naam/nr. club
- Gekozen bijscholing(en) + datum
- Naam organisatie + facturatieadres

## BETALING

**Niet betalen bij inschrijving aub.**  
Na inschrijving ontvangt u van FROS een bevestiging en vraag tot betaling.



*SENIORENSPORT*



SENIOREN-  
SPORT  
&  
BEWEGING

BIJSCHOLINGEN  
VOOR LESGEVERS & ANIMATOREN

**TIELT-WINGE  
2018**

MAANDAG - 19 MAART  
DINSDAG - 24 APRIL  
DONDERDAG - 3 MEI