

1. THEORIE EN DIDACTIEK

(Mieke Clerinx - FROS)

De slogan "Levenslang bewegen" vormt het uitgangspunt. Het fysieke verouderingsproces en de invloed van beweging via de 6 basiseigenschappen wordt verduidelijkt. Samen met de didactische richtlijnen vormt deze handleiding een waardevolle basis voor het begeleiden van bewegingsactiviteiten 55+.

Editie 2014 (31 pag./8 euro) - Caramel

2. SENIORENGYMNASTIEK

(Mieke Clerinx - FROS)

Een basishandleiding voor de bewegingslesgever waarin het doel van de senioren-sport, lesinhoud, te raden oefenstof en heel veel specifieke oefenstof wordt beschreven.

Editie 2015 (48 pag./9 euro) - Lichtgroen

3. SENIORENGYM MET MATERIALEN

(Mieke Clerinx - FROS)

Door het gebruik van allerlei eenvoudige materialen (ballen, stokken, fietsbanden, hoepels, pittenzakjes enz.) ontstaat een onuitputtelijke bron van oefenstof, waardoor er eindeloos variatie in de senioren-sportlessen kan gebracht worden.

Editie 2001 (46 pag./9 euro) - Rood

4. BEWEGEN IN GROEP IN HET RUSTOORD

(Mieke Clerinx - FROS)

Deze uitgebreide handleiding richt zich naar de lesgever of animator in het rusthuis/WZC. In het theoretisch gedeelte wordt aandacht besteed aan o.m. fysiologie, psychologie, motoriek, organisatie en didactiek.

De geïllustreerde oefeningen (vooral in zit op stoelen) zijn ingedeeld per spiergroep en per gebruikt materiaal.

Editie 2004 (51 pag./9 euro) - Fuchsia

5. STOELAEROBIC

(Mieke Clerinx - FROS)

Bewegen op en rond stoelen is niet enkel geschikt voor de oudere senior! Naast de theorie vindt u veel variatie aan oefeningen die op muziek worden uitgevoerd

Alle oefenstof is gerangschikt per lesonderdeel: opwarming, oefeningen voor de verschillende spiergroepen, coördinatie, stretching en relaxatie. Geïllustreerd met tekeningen.

Editie 2015 (38 pag./9 euro) - Grasgroen

6. SPELVORMEN

(Mieke Clerinx - FROS)

Senioren en spelen? Waarom niet? Wij bieden een selectie van bestaande, aangepaste en niet competitieve spelvormen en bewegings-circuits. Er wordt ruim gebruik gemaakt van allerlei klein (en ook zelf te maken) materiaal.

Editie 2004 (58 pag./9 euro) - Lichtroze

7. LICHAAMSYOGA EN RELAXATIE

(Lieve Clerinx + Mieke Clerinx - FROS)

In deze praktische handleiding wordt specifieke aandacht besteed aan aangepaste houdings-, ademhalings- en voornamelijk ontspannings-oefeningen. Er wordt zowel in stand als in zit op de stoel of op de mat gewerkt. Met tekeningen.

Editie 2004 (39 pag./9 euro) - Lichtblauw

8. SENIOROBIC

(Christel Heylen + Mieke Clerinx - FROS)

Aerobic, op maat gesneden voor senioren (low impact), is een ideale bewegingsvorm om in groep de conditie te verbeteren op een efficiënte en vrolijke manier.

In deze handleiding vind je veel oefenstof, combinaties en ook enkele modellessen.

Editie 2001 (20 pag./7 euro) - Oranje

10. SENIOR AQUAGYM

(Mieke Clerinx - FROS)

Op een speelse manier kan men zich vrij leren te bewegen in het water. Hoofddoelen zijn het bevorderen van het zelfvertrouwen, het leren ontspannen en genieten, maar zeker ook spiertraining door middel van de waterweerstand.

Editie 2014 (42 pag./9 euro) - Koningsblauw

11. SENIORENDANS (CREATIEF DANSEN)

(Christel Heylen)

Creatief dansen draait rond ritme herkennen, vlotte muziek kiezen, je eigen dansen samenstellen en deze progressief aanleren. Er worden tevens enkele eenvoudige kring- en lijdansen gedetailleerd beschreven.

Editie 2006 (20 pag./6 euro) - Zalm

12. RITME EN BEWEGING

(Mieke Clerinx)

Het gebruik van allerlei soorten muziek geeft aan het bewegen een extra dimensie. We maken kennis met verschillende ritmes en genres en leren de muziek gebruiken in een eenvoudig oefenprogramma. Ook het aanleren en verbaal begeleiden komt aan bod.

Editie 2002 (18 pag./6 euro) - Lila

13. EVENWICHT EN COORDINATIE

(Mieke Clerinx)

Een beknopt theoretisch gedeelte wordt aangevuld met tips voor preventie van valpartijen. Het praktijkgedeelte bevat veel oefeningen voor evenwichtsverbetering.

In het deel "Coördinatie" geven we een waaier aan oefeningen mee ter verbetering van de coördinatie bij senioren.

Editie 2002 (39 pag./8 euro) - Lichtgeel

14. FIGUURTRAINING

(Mieke Clerinx)

Een zachte oefenvorm waarbij het accent ligt op spierversteving en het werken aan een goed figuur op een rugvriendelijke manier en zonder de gewrichten extra te belasten.

Er wordt aandacht besteed aan een goede lichaamshouding en het aanvoelen van het verschil tussen spanning en ontspanning van de spieren. Ook mogelijk op stoelen.

Editie 2005 (23 pag./7 euro) - *Turkoois*

15. ZITDANSEN

(Mieke Clerinx)

Een ruim aanbod van 17 eenvoudige zit- en combidansen (met en zonder materiaal) in kring op stimulerende muziek. Zeer geschikt (aanpasbaar) voor een ouder publiek. Samen genieten in de beweging is hier het leidmotief.

Editie 2015 (29 pag./9 euro) - *Beige*

16. THUISOEFENINGEN

(Mieke Clerinx)

Hoe stimuleer je senioren om geregeld thuis te oefenen? Welk oefenprogramma kan je hierbij gebruiken? Hier vind je schema's voor de regelmatige versoepeling en versteving van de voornaamste spiergroepen.

Editie 2012 (28 pag./8 euro) - *Goudgeel*

17. HOEPELGYM

(Mieke Clerinx)

Bewegen, dansen, spelen en oefenen met behulp van een hoepel is een aangename manier om aan je conditie te werken. Met veel foto's en uitgewerkte lesvoorbeelden vol originele ideeën om in groep speels te bewegen.

Editie 2012 (57 pag./9 euro) - *Grijs*

HOE EEN BESTELLING DOEN ?

- * Via email uw handleidingen aanvragen.
- * Uw naam, contactadres + facturatieadres en telefoonnummer duidelijk vermelden.
- * De gevraagde handleidingen worden u toegezonden, samen met een onkostennota.
- * Het bedrag (prijs handleidingen + kosten) stort u binnen de twee weken op onze rekening. Voor buitenlandse bestellingen vragen wij u om vooraf te betalen.
- * U wordt automatisch verder op de hoogte gehouden van onze opleidingen en bijscholingen.

BIJSCHOLINGEN OP AANVRAAG

De meeste items kunnen op aanvraag in bijscholingsformule aan groepen worden aangeboden. Beschikking over een ruime (sport-)zaal met stoelen is wenselijk.

Prijs per uur vorming: 80 euro (WE 90 euro) + 0,40 euro/km verplaatsingskosten.

Inbegrepen: FROS-lesgever, gebruik materialen, theorie en praktijkgedeelte.

Niet inbegrepen: syllabus.

Voor meer informatie en aanvragen kan u bellen of mailen naar:

FROS – Multisport Vlaanderen
Afdeling Vlaams Brabant
Gemeenteplein 26
3010 Kessel-Lo
016/29 63 78(74)
mieke.clerinx@fros.be
www.fros.be
Rek.nr. BE58 8778 0758 0179

FROS

SENIOREN- SPORT

&

BEWEGING

CURSUSAANBOD

2017-2018

F R O S

MULTISPORT VLAANDEREN