

1. THEORIE EN DIDACTIEK

Het fysieke verouderingsproces en de invloed van beweging wordt verduidelijkt via de zes basiseigenschappen. De didactische richtlijnen en oefenstof vormen samen met de praktische tips een waardevolle basis voor het verantwoord begeleiden van bewegingsactiviteiten 55+.

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

2. SENIORENGYMNASTIEK

Een solide basishandleiding voor de bewegingslesgever waarin de doelstellingen van de senioren sport, lesinhoud en af te raden oefenstof worden behandeld. Daarnaast vind je veel aangepaste oefenstof voor het verantwoord en evenwichtig samenstellen van een gymnastiekles 55-plus.

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

3. SENIORENGYM MET MATERIALEN

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

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

4. BEWEGEN IN GROEP IN HET RUSTOORD

Deze uitgebreide handleiding richt zich naar de lesgever of animator in het rusthuis/WZC. In het theoretische gedeelte wordt aandacht besteed aan o.m. fysiologie, psychologie, motoriek, organisatie en didactiek. Het tweede deel bevat veel geïllustreerde oefeningen (vooral in zit op stoelen) die zijn ingedeeld per spiergroep en per gebruikt materiaal.

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

5. STOELAEROBIC

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 (kunnen) 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

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) - Lichtrose

7. LICHAAMSYOGA EN RELAXATIE

Vanuit de Hatha-yoga worden aangepaste houdings-, ademhalings- en ontspannings-oefeningen beschreven. 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

Aerobic, op maat gesneden voor senioren (low impact), is een ideale bewegingsvorm om in groep de algemene 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

9. JAZZ- EN GEZELSCHAPSDANS

Vanuit een aantal basisbewegingen en eenvoudige dansprincipes leert men, met

behulp van een flinke dosis creativiteit, eigen danscombinaties samen te stellen en de danslessen progressief uit te bouwen

Editie 2002 (20 pag./6 euro) - Goudgeel

10. SENIOR AQUAGYM

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, en spiertraining door middel van de waterweerstand.

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

12. RITME EN BEWEGING

Het gebruik van allerlei soorten muziek geeft aan het bewegen een extra dimensie. We maken kennis met verschillende ritmes en genres en leren muziek gebruiken in een eenvoudig oefenprogramma.

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

13. EVENWICHT EN COORDINATIE

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

In het tweede deel geven we een waaier aan oefeningen mee ter verbetering en onderhoud van de coördinatie bij senioren.

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

14. FIGUURTRAINING

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

Er wordt aandacht besteed aan een correcte lichaamshouding plus het aanvoelen van spanning en ontspanning van de spieren.

Editie 2005 (23 pag./7 euro) - Caraïben

15. ZITDANSEN

Zittend dansen, ook met klein materiaal. Hier vind je een ruim aanbod van 17 eenvoudige zit- en combidansen in kring op stimulerende muziek. Vooral zeer geschikt (en aanpasbaar) voor een ouder (rusthuis-)publiek.

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

16. THUISOEFENINGEN

Hoe stimuleer je senioren om geregeld thuis te bewegen? Welk oefenprogramma kan je hierbij gebruiken? Er worden ook enkele oefenschema's meegegeven voor de dagelijkse versoepeling en versteviging van de voornaamste spiergroepen.

Editie 2012 (28 pag./8 euro) - Donkergroen

17. HOEPELGYM

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

Editie 2012 (57 pag./9 euro) - Paars

18. SPEL EN BEWEGING IN WZC

Door speels te bewegen op de stoel kan ook een ouder publiek aan bewegingsactiviteiten deelnemen. Er wordt een gamma aan ADL-oefeningen aangereikt, oefeningen voor het lichaamsbewustzijn, aandacht voor ademhaling, kleine motoriek, ritmegevoel, concentratie, coördinatie en evenwicht.

Dit alles met gebruik van allerlei eenvoudige materialen. Een boeiende handleiding voor animatoren en lesgevers waarbij men een waaier aan ideeën aangereikt krijgt.

Editie 2017 (31 pag./9 euro) - Koningsblauw

EEN BESTELLING PLAATSEN

- * Via email uw handleidingen aanvragen.
- * Uw naam, contactadres + facturatieadres en telefoonnummer vermelden.
- * De bestelde handleidingen worden u toegezonden, samen met een onkostennota.
- * Het bedrag (handleidingen + kosten) stort u binnen de 14 dagen op onze rekening.
- * U wordt op de hoogte gehouden van onze opleidingen en bijscholingen.

BIJSCHOLINGEN OP AANVRAAG

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

Prijs per ½ dag (2,5u) = 200 euro (weekend = 225 euro) + 0,40 euro/km verplaatsingskosten.

Inbegrepen: FROS-lesgever, gebruik van klein materiaal, theorie en praktijkgedeelte. Niet inbegrepen: syllabus (FF = 40 euro).

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