

OOST VLAANDEREN

DINSDAG 17 OKTOBER

FITNESS HEALTH FACTOR

Geeraardsbergsestraat 135
9300 **AALST**

TABATA VOOR SENIOREN

AANGEPAST PROGRAMMA VOOR SENIOREN!

De klassieke Tabata training is een intervaltraining van hoge intensiteit. Alle spiergroepen worden intensief (tot uitputting) getraind en de hartslag wordt heel hoog gebracht. De training bestaat telkens uit een 8-tal oefeningen en duurt tussen de 20 tot maximum 40 minuten. Elke oefening wordt 4 minuten lang uitgevoerd, in interval van 20 sec. hoge intensiteit en 10 sec. rust.

In de voormiddag worden de principes uitgelegd van het aangepaste programma: '**Tabata voor senioren**'. Hier wordt een mengeling gemaakt van de vier belangrijkste vaardigheden op latere leeftijd: conditie, kracht, lenigheid en evenwicht. De oefeningen voor lenigheid en evenwicht zorgen al voor een groot verschil aan intensiteit en door de keuze van de cardiovasculaire en kracht-oefeningen wordt ook de intensiteit van de training aangenaam voor deze leeftijdsgroep.

In de namiddag wordt een gamma aan mogelijke oefeningen meegegeven en uitgetest. De aanpak van de LESGEVER is bepalend en moet zeker aangepast zijn aan de groep. Ook de muziekkeuze is belangrijk, een dosis creativiteit is aangewezen voor deze doelgroep.

Dit alles wordt stap voor stap uitgelegd in de syllabus (principes, heel veel oefeningen, muziek-samenstelling enz.)

Docente : Lia Lopes
All-round Fitness en Dansinstructrice

WEST VLAANDEREN

MAANDAG 13 NOVEMBER

CC HET SPOOR - Raadszaal

Eilandstraat 6
8530 **HARELBEKE**

VM: PREVENTIEOEFENINGEN

EVENWICHT, COORDINATIE, REACTIE, PSYCHOMOTORIEK, GEHEUGEN...

Werken op kracht en lenigheid vormt meestal de basis van een gymles voor senioren. Maar andere fysieke basiseigenschappen zoals evenwicht, coördinatie, reactie en psychomotoriek zijn ook belangrijk om vlot kunnen (blijven) bewegen op latere leeftijd en zeker als valpreventie.

Op een speelse manier worden allerlei oefeningen aangebracht (zowel in zit als in stand) die vlot kunnen ingeschakeld worden in een bewegingsles/programma voor senioren.

NM: SENIOREN-, ZIT- & COMBIDANS

IEDEREEN KAN DANSEN !

Van samen te dansen wordt men vrolijk, krijgt men energie, het geheugen wordt getraind en het bewegen gaat soepeler. Kortom: een ideale bewegingsactiviteit voor een seniorenpubliek.

Na een kleine opwarming doorlopen we een aantal eenvoudige, makkelijk aan te leren groepsdansen. We dansen in een kring of in rijen, in stand en in zit (of een combinatie van beiden).

Tot slot proberen we zelf een eigen uniek dansje (in zit of stand) in elkaar te steken. Ideaal om jouw bewegingsles op een originele manier mee te starten of af te sluiten!

Docente : Mieke Clerinx
Bachelor LO - Fros

LIMBURG

DINSDAG 28 NOVEMBER

SPORTCENTRUM DOMMELHOF

Toekomstlaan 5
3910 **NEERPELT**

VM: BODYPERCUSSIE MASSAGE

NATUURLIJKE MASSAGERITMES DIE JE CONDITIE EN GEZONDHEID EEN DUWTJE IN DE RUG GEVEN

Schudden, trillen, kloppen, bewegen, vibreren, tokkelen, drukken, strijken,... net als een trommel of gitaar kan je het lichaam 'bespelen' met massageritmes. Deze hebben een rustgevend of opwekkend effect op het lichaam en maken de diepste spanningen los. Je voelt je lossier, je krijgt een betere ademhaling en in je hoofd groeit er een grote 'smile'! Met bodypercussie technieken laat je het lichaam van iemand anders dansen en bewegen op de juiste ritmes.

Mensen die geen sporten (kunnen) beoefenen worden toch bewogen door de ritmes en vibraties. Het vormt ook een uitstekende lichaamsbeweging voor rolstoelers of minder mobiele personen.

De lichaamsveilige technieken maken van Bodypercussie een sport en bewegspel voor iedereen. Het is ook ideaal om te gebruiken als warming up of cooling down.

Docent : Bart Vanderbruggen
Docent relaxatie en massage technieken
Als inspirator, motivator en yogaleraar geeft Bart al vele jaren begeleiding rond burn-out, stress en gezondheid

NM: SENIOREN-, ZIT- & COMBIDANS

Beschrijving zie 13 november NM

Docente : Mieke Clerinx
Bachelor LO - Fros

VLAAMS BRABANT

DINSDAG 12 DECEMBER

DANSCENTRUM AIKE RAES

Hollestraat, 31
3001 LEUVEN (Heverlee)

VM: **RUG-WIJZER**

RUGVRIENDELIJK LEVEN

Een hot item in deze stressvolle tijden! Nuttig voor jong en oud(er), mobiel en minder mobiel. Geïnspireerd op de rugschool van UZ Leuven en de Alexander techniek wordt hier, na een korte theoretische inleiding, dieper ingegaan op bewustmakende oefeningen en technieken voor staan, zitten, liggen, tillen en heffen enz. Deze kunnen zowel in het dagelijks leven als in een bewegingles worden toegepast. Zo geven we onze deelnemers aan de bewegingsactiviteiten een levenslange rug-wijze attitude mee!

Docente : Monique Melotte
Master LO & Kiné

NM: **RUG-WIJS IN DANS
EN SPEL**

RUGBEWUST DANSEN EN SPELEN

De behandelde oefenstof en principes van de voormiddag worden hier enthousiast en creatief toegepast in spel en dans. Er wordt met materiaal gewerkt en ook op muziek, zowel staand als zittend, individueel en in interactie, alles op maat van een heterogeen seniorenpubliek.

Monique geeft reeds meer dan 30 jaar les aan senioren en bezit een onuitputtelijke bagage aan speelse en dansante bewegingsvormen.

Docente : Monique Melotte
Master LO & Kiné

ORGANISATIE - INFO

FROS MULTISPORT VLAANDEREN

Afdeling Vlaams Brabant

Gemeenteplein 26 - 3010 Kessel-Lo
TEL. 016/29 63 78(74) FAX 016/29 64 02
EMAIL : mieke.clerinx@fros.be

PRIJS

	Leden FROS	Niet-leden
1 dag:	40 euro	45 euro
halve dag:	25 euro	30 euro

Annulaties : enkel mits doktersattest

INSCHRIJVING

PER EMAIL MET VOLGENDE GEGEVENS :

- Naam en voornaam (eventueel privé adres)
- Email + telefoonnummer
- Beroep of activiteit
- Geboortedatum
- Vermelding lid FROS + naam club
- Keuze bijscholing(en) + datum
- Gegevens organisatie + facturatie adres

Niets betalen bij inschrijving. U ontvangt van ons een onkostennota ter betaling.

MEEBRENGEN

Al deze bijscholing(en) zijn **praktijkgericht** dus draag **gemakkelijke kledij en schoenen**.

CAFETARIA

Het is mogelijk om tijdens de **lunchpauze** een broodje/soep + drank te verkrijgen.

DAGINDELING

ONTVANGST : vanaf **9u45**

VM-sessie : van **10u00** tot 12u30

NM-sessie : van 13u30 tot **16u00**



NAJAAR 2017

**SENIORENSPORT
&
BEWEGING**

BIJSCHOLINGSDAGEN

VOOR
LESGEVERS - ANIMATOREN

www.fros.be