

## Volwassenengym

Deze lessen zijn voor volwassenen die graag aan hun conditie blijven werken. De lessen bestaan uit verschillende oefeningen, waarbij conditie en spierversterking centraal staan. Je voelt je beter als je lichaam in goede conditie is. Je beweegt makkelijker, voelt je fitter en je hebt meer energie.

### Waar en wanneer?

Maandag: 19:00 tot 20:00 uur  
Gymzaal, V.d. Broekstraat 2  
Dinsdag: 09:30 tot 10:30 en 10:30 tot 11:30 uur  
Gymzaal, V.d. Broekstraat 2  
Woensdag: 19:30 tot 20:00 uur  
Gymzaal, V.d. Broekstraat 2

## Volwassenenyoga

Yoga is wereldwijd heel populair. Iedereen kan het doen en de meeste oefeningen zijn vrij eenvoudig te leren en uit te voeren. Yoga leert ons om lichaam en geest met elkaar in balans te brengen.

### Waar en wanneer?

Maandag: 10:30 tot 11:30 uur  
Wijkcentrum Oost, Genestetstraat 2  
Woensdag: 19:00 tot 20:00 en 20:30 tot 21:30 uur  
Wijkcentrum Oost, Genestetstraat 2



## DansMee 60+

DansMee is een activiteit waarbij u beweegt op mooie muziek zonder ingewikkelde oefeningen. Onder leiding van een gediplomeerde dansdocent ontdekt, ontwikkelt en vergroot u uw natuurlijke bewegingsmogelijkheden. Uw lichaam wordt soepeler en uw fantasie en beleving geven het dansspel kleur. Op energieke, eigentijdse muziek pakt u met variërende oefeningen en op een dansante manier specifieke spieren en spiergroepen aan. U heeft geen danspartner of danservaring nodig.

### Waar en wanneer?

Woensdag: 10:00 tot 11:00 uur  
Ridderkamer, Koningsplein 2

## Fietsen

Van april t/m september is het fietsseizoen. Er wordt gefietst naar mooie gebieden als de Hoeksche Waard en Albrandswaard. Een aantal keer per jaar wordt er een dagtocht georganiseerd. Wekelijks wordt er ongeveer 25 km gefietst.

### Waar en wanneer?

Woensdag: 13:15 tot 17:00 uur  
WVC Bolnes, Noordstraat 255a

## Ridderkerk langer gezond

Dit is een preventief leefstijlprogramma voor 65-plussers. Het hele jaar door organiseren wij workshops, bijeenkomsten, voorlichtingen en cursussen gericht om senioren zo lang mogelijk gezond en vitaal thuis te laten wonen. Thema's die wisselend aan bod komen zijn slaap, stress, veiligheid, bewegen en voeding.

**Facet**  
Ridderkerk  
Voor welzijn en beweging

# Volwassenen- en senioren sport

### Contact

Schoutstraat 5  
2981 EZ Ridderkerk  
0180 - 432 350  
info@facetridderkerk.nl

Gezellig met andere  
volwassenen en senioren  
sporten en bewegen?

Op ieder moment van het jaar kunt u starten met sport- en beweegactiviteiten van Facet Ridderkerk!



## Informatie

Alle activiteiten worden onder leiding van een gediplomeerd instructeur gegeven, waarbij ontspanning, plezier en sociale contacten voorop staan. U kunt zich inschrijven voor één of meerdere activiteiten. Uiteraard is het ook mogelijk om vrijblijvend een keer mee te doen en te kijken of de activiteit iets voor u is.

## Meer informatie

Neem contact op met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350 of [info@facetridderkerk.nl](mailto:info@facetridderkerk.nl).

## Aangepast bewegen

### Stoelyoga

Zou u vaker ontspannen willen zijn, levenslustig en vol energie? Zou u op een eenvoudige en toegankelijke manier willen werken aan uw lichamelijke conditie en tegelijkertijd rust in het hoofd willen ervaren? Dan is stoelyoga in combinatie met ontspanningsoefeningen speciaal voor u.

#### Waar en wanneer?

Woensdag: 10:45 tot 12:15 uur  
Wijkcentrum Oost, Genestetstraat 2  
Donderdag: 11:45 tot 13:15 uur  
WVC Bolnes, Noordstraat 255a



### Stoelgym

Bent u minder mobiel, maar wilt u toch lekker bewegen? Dan is deze activiteit iets voor u. Stoelgym is gericht op senioren die via de stoel hun conditie, gewicht en lenigheid op pijn willen houden.

#### Waar en wanneer?

Maandag: 13:00 tot 13:45 uur  
WVC West, Boksdorstraat 80  
14:00 tot 14:45 uur  
WVC West, Boksdorstraat 80  
Woensdag: 10:00 tot 10:45 uur  
De Reyerheem, Torenmolen 1

### Fittest

Eén keer per jaar wordt er voor bewoners tussen de 65 en 75 jaar een fittest georganiseerd. Deze bestaat uit verschillende onderdelen, waarbij oog-handcoördinatie, lenigheid rug en schouders, reactiesnelheid, knijpkracht en uithoudingsvermogen worden gemeten. Deze metingen worden aangevuld met een meting van uw bloeddruk, lengte en gewicht. Na afloop van de test worden de resultaten in een programma verwerkt en krijgt u persoonlijk beweegadvies.

## Zomeractiviteiten

In de zomervakantie ook lekker blijven bewegen? Dat kan met de leuke, gezellige en sportieve zomeractiviteiten van Facet Ridderkerk. Activiteiten zoals yoga, gymnastiek en fietsen worden wekelijks aangeboden. Bekijk [www.facetridderkerk.nl](http://www.facetridderkerk.nl) voor meer informatie.

## Senioren sport

### Yoga

Een yogales bestaat uit rustige lichaams- en ontspanningsoefeningen. Ook wordt er aandacht besteed aan bijvoorbeeld buikademhaling. Yoga zorgt voor balans tussen lichaam en geest.

#### Waar en wanneer?

Dinsdag: 09:30 tot 10:30 uur  
De Fuiik, Voorn 10  
Woensdag: 09:00 tot 10:00 uur  
WVC Bolnes, Noordstraat 255a  
09:30 tot 10:30 uur en 10:45 tot 11:45 uur  
WVC West, Boksdorstraat 80  
13:00 tot 14:00 uur  
Wijkcentrum Oost, Genestetstraat 2  
Donderdag: 09:00 tot 10:00 uur  
WVC Bolnes, Noordstraat 255a  
10:30 tot 11:30 uur  
WVC Bolnes, Noordstraat 255a

### Tennis

Er wordt wekelijks op diverse dagen en tijdstippen in koppels gespeeld op de banen van sportpark Reyerparc. Er is een zomer- en winterseizoen. Interesse? Neem contact op met ons.



### Gymnastiek

Tijdens deze activiteit worden diverse gymnastische oefeningen gedaan met onder andere ballen en hoepels, soms met muziek. Er wordt gestart met een warming-up en geëindigd met een cooling-down.

#### Waar en wanneer?

Dinsdag: 13:30 tot 14:30 uur  
Gymzaal Rijsoord, Linnenstraat 4  
Woensdag: 11:00 tot 12:00 uur  
Sporthal Drievliet, Vlietplein 137  
Donderdag: 11:30 tot 12:30 uur  
Gymzaal Oost, Da Costalaan 3

## Volwassenensport

Onze beweeglessen zijn het meest geschikt voor de leeftijdscategorie 45-65 jaar. Dit is uiteraard geen harde voorwaarde maar hiermee zorgen wij dat de lessen aansluiten bij uw behoefte.

In deze levensfase is het belangrijk om met uw gezondheid bezig te zijn en hierbij ook goede begeleiding te krijgen. De volgende lessen worden gegeven door gediplomeerde sportinstructeurs met jarenlange ervaring. Er wordt gewerkt aan uw conditie, uithoudingsvermogen en kracht. Bij de yoga gaat het vooral om ontspanning en lenigheid. Maar ook gezelligheid en comfort zijn belangrijke aspecten voor ons.

### Tarieven

Bekijk voor meer informatie over tarieven onze website [www.facetridderkerk.nl](http://www.facetridderkerk.nl) of neem contact op met Facet via 0180 - 432 350 of [info@facetridderkerk.nl](mailto:info@facetridderkerk.nl).

