



# Sport 55+

Actief bewegen  
voor senioren



**bv sport**

*support voor sport*

## SENIORENSPORTACTIVITEITEN

Bewegen is goed, bewegen moet. Hoe eerder je er mee begint en hoe langer je er mee door gaat, des te beter het is.

Voor 55-plussers organiseert bv SPORT allerlei sportactiviteiten voor het verbeteren van de algehele fitheid. In de diverse activiteiten wordt gewerkt aan conditie, kracht, lenigheid en/of coördinatie. Kies de activiteit die bij u past en neem contact op met bv SPORT.

### Sportief wandelen

Gewoon wandelen is een doelmatige, gezondheidsbevorderende manier van bewegen. Het is een natuurlijke activiteit die voldoet aan dezelfde eisen die voor duursport gelden.

'Sportief wandelen' biedt u nog iets extra's: een goede persoonlijke begeleiding, een verantwoorde trainingsopbouw en de gezelligheid van uw groepsgenoten. Het begint met een warming-up om de spieren warm/los te maken. Daarna werkt u aan een verbetering van uw looptechniek, zodat u gemakkelijker gaat bewegen. Oefeningen met tempowisselingen, spierversterkende oefeningen en dergelijke komen ook aan bod. 'Sportief wandelen' betekent stevig doorwandelen met een tempo rond de 5 tot 6 kilometer per uur en er moet nog altijd adem overblijven om een gesprekje te voeren. Op het eind van de wandeling volgt een cooling-down om spierpijn te voorkomen.

### Nordic walking

'Nordic walking' is stevig doorwandelen in de buitenlucht met twee speciaal ontwikkelde wandelstokken, poles, waarmee u met uw armen kunt afzetten. Met behulp van de poles gebruikt u het bovenlichaam en de armen op een soepele en gezonde manier, waardoor bijna alle spieren actief zijn en er een hoger energieverbruik ontstaat dan bij gewoon wandelen of joggen. 'Nordic walking' is aan te bevelen voor iedereen, maar het is wel van belang dat u de juiste technieken aanleert. Deze basistechnieken komen in de lessen aan bod.

activiteit 'Fifty Fit' plaats. 'Fifty Fit' is een gezondheidsbevorderende activiteit. De instructeur geeft oefenvormen ter bevordering van soepele spieren en gewrichten. Tijdens de oefeningen wordt gewerkt aan de conditie, de kracht, de lenigheid en de coördinatie. Juist in het water kunnen deze oefeningen goed en op een ontspannen wijze worden uitgevoerd.



### Bewegen op muziek

Bij 'Bewegen op muziek' komen verschillende dansvormen zoals aerobics, country line dance, volksdansen en meer aan bod. Er wordt gericht aandacht geschonken aan het oefenen van de dans (variatie). Naast een variatie in dansvorm, wordt ook afwisselende muziek gebruikt.



### Sportgroep 55+

Voor een gevarieerd sportaanbod kunt u terecht bij de 'Sportgroep 55+'. Elke week wordt een andere sportvorm aangeboden zoals hockey, badminton, voetbal, basketbal en bewegen op muziek. Het gaat vooral om het ervaren van en kennismaken met verschillende sporten en spelen.

### Sport Impuls 55+

'Sport Impuls 55+' is een sportstimuleringsproject dat bv SPORT uitvoert in opdracht van de gemeente Leeuwarden. Na deelname aan de fittest, maken deelnemers kennis met verschillende sporten en spelen. Elke week wordt een andere sportvorm aangeboden zoals hockey, badminton, voetbal, basketbal en bewegen op muziek. Het project wordt afgesloten met een fittest.

### Fifty Fit

In zwembad de Blauwe Golf en zwembad Kalverdijkje vindt de



## Lestijden

Alle activiteiten duren een uur per les en vinden plaats vanaf begin september tot eind april. De exacte tijden en locaties kunt u opvragen bij één van onze sportconsulenten via tel. (058) – 267 79 55 of verkrijgen via [www.bvsport.nl](http://www.bvsport.nl). In de schoolvakanties zijn er geen activiteiten. Mochten er een aantal sportactiviteiten niet zijn doorgedaan, dan kunnen deze in de vakanties eventueel worden ingehaald. De kosten voor het gehele seizoen, ca. 28 lessen, bedragen € 72,50. De kosten van 'Nordic walking' bedragen € 160,- voor 40 lessen.

## Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor deelname aan de seniorenportactiviteiten door te bellen naar: bv SPORT tel. (058) – 267 79 55. U kunt dan vragen naar één van onze sportconsulenten. Ook voor meer informatie of om een keer vrijblijvend mee te doen aan een activiteit, kunt u telefonisch contact opnemen met bv SPORT via dit telefoonnummer. Mocht u twijfels hebben over uw fitheid, dan adviseren wij u vooraf deskundig advies te vragen voor sportdeelname bij uw huisarts of een sportmedisch centrum. Voor alle seniorenportactiviteiten geldt deelname op eigen risico.



bv SPORT  
Beukenstraat 1  
8924 GG Leeuwarden  
Tel.: (058) 267 79 55  
Fax: (058) 267 79 66  
[info@bvsport.nl](mailto:info@bvsport.nl)  
[www.bvsport.nl](http://www.bvsport.nl)



**bv sport**