

## Programma Mantelzorg Bewegeweek

In het overzicht vindt u wat er iedere dag aan activiteiten zijn. Het programma speciaal voor kinderen vindt u helemaal onderaan.

Programma Volwassenen 18+			
6 April 2021			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
Bewegen op muziek (Digitaal)	06-04-2021	10:30 uur – 11:30 uur	Deze activiteit wordt gegeven door Simone van Zundert.
Lezing : Wij zijn zelf het medicijn/ bewegen in corona tijd. (Digitaal)	06-04-2021	15:00 uur – 16:30 uur	De lezing wordt gegeven door Polleke Verhoeven. Maak via de GGD kennis met positieve gezondheid. Wist u dat positieve gezondheid niet alleen gaat over voeding en bewegen, maar het bestaat juist uit meerdere aspecten zoals het mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren en lichaamsfuncties! Graag legt de GGD uit wat positieve gezondheid voor u als mantelzorger kan betekenen, zodat u zelf na kunt gaan waar uw belangen liggen! <b>Vol= Vol!</b> Maximaal 8 personen. Na aanmelden krijg je de zoomlink opgestuurd.
Circuit training (Locatie Aleco)	06-04-2021	18:00 uur – 19:00 uur & 19:30 uur – 20:30 uur	Werken aan algehele fitheid, wij dagen je uit met leuke coördinatie-oefeningen en je verbetert je kracht en stabiliteit. In circuitvorm komen verschillende oefenvormen aan bod, voor ieder wat wils!

7 April 2021			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
Powerwalking (d.m.v. koptelefoon/oortjes)	07-04-2021	13:30 uur – 14:30 uur	Powerwalking wordt gegeven door Patricia Lazeroms. Powerwalking is lopen in een stevig tempo met een actieve houding waarbij je alle spieren gebruikt. Samen met wandelcoach Patricia ga je coronaproof (d.m.v. oortjes) aan de wandel. Zij gaat jou middels teams begeleiden in jouw ronde. Tussen het wandelen door ga je aan de slag met spierversterkende oefeningen. Powerwalken is voor iedereen en alle leeftijden mits je pijnvrij kunt wandelen!
Frisse start! (Locatie Aleco)	07-04-2021	08:00 uur – 09:00 uur	Een “rustig actief begin van de dag”. Op het programma staan flexibiliteit, mobiliteit, core stability en stabiliteit benen. Na deze training kun je er gegarandeerd tegenaan, wát je ook gaat doen die dag!
Fitaal Fit 55+ (Locatie Aleco)	07-04-2021	09:00 uur – 10:00 uur	Een gezellige training waarin alle spiergroepen aan bod komen. Plezier voorop, want samen sporten is leuk! Met VitaalFit verbetert je fitheid, spierkracht, flexibiliteit en coördinatie. Uiteraard houden we rekening met verschillende niveaus en eventuele blessures.

8 April 2021			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
Beweegactiviteit (verrassing) (Digitaal)	08-04-2021	13:30 uur – 14 :30 uur	Studenten Zipp Bakker & Simone Kreeft van het Fontys College geven een gezellige en actieve online les waarbij spierversterkende oefeningen worden gedaan waarbij iedereen kan deelnemen!
Circuit training (Locatie Aleco)	08-04-2021	18:00 uur – 19:00 uur & 19:30 uur – 20:30 uur	Werken aan algehele fitheid, wij dagen je uit met leuke coördinatie-oefeningen en je verbetert je kracht en stabiliteit. In circuitvorm komen verschillende oefenvormen aan bod, voor ieder wat wils!
Boksen - Niek Schets (Locatie Aleco)	08-04-2021	09.00- 11.30 uur	Tijdens deze boks workshop ga je in op jouw mentale- & fysieke weerbaarheid. Door middel van verschillende boks oefenvormen aan de slag met weerbaarheid en ontspanning. Deelname vanaf 18 jaar.

9 April 2021			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
Frisse start! (Locatie Aleco)	09-04-2021	08:00 uur – 09:00 uur	Een “rustig actief begin van de dag”. Op het programma staan flexibiliteit, mobiliteit, core stability en stabiliteit benen. Na deze training kun je er gegarandeerd tegenaan, wát je ook gaat doen die dag!
Fitaal Fit 55+ (Locatie Aleco)	09-04-2021	09:00 uur – 10:00 uur	Een gezellige training waarin alle spiergroepen aan bod komen. Plezier voorop, want samen sporten is leuk! Met VitaalFit verbetert je fitheid, spierkracht, flexibiliteit en coördinatie. Uiteraard houden we rekening met verschillende niveaus en eventuele blessures.

10 April 2021			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
Tai-Chi (Digitaal)	10-04-2021	10:30 uur 11:30 uur	Tony Verkamer verzorgt de les Tai-Chi. Het beoefenen van Tai Chi en Yoga plus komt u meer in balans. Uw lichaam wordt krachtiger, leniger en fitter. Tijdens de les doet u onder andere yoga-houdingen, ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
Circuit training (Locatie Aleco)	10-04-2021	09:00 uur – 10:00 uur	Werken aan algehele fitheid, wij dagen je uit met leuke coördinatie-oefeningen en je verbetert je kracht en stabiliteit. In circuitvorm komen verschillende oefenvormen aan bod, voor ieder wat wils!

11 April 2021			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
Circuit training (Locatie Aleco)	11-04-2021	09:00 uur – 10:00 uur	Werken aan algehele fitheid, wij dagen je uit met leuke coördinatie-oefeningen en je verbetert je kracht en stabiliteit. In circuitvorm komen verschillende oefenvormen aan bod, voor ieder wat wils!

Programma Jeugd 12 t/m 18 jaar			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
After School Workout (Locatie Aleco)	6, 7 & 8 april 2021	17:00 uur – 18:00 uur	Een workout speciaal voor jongeren van 13 t/m 18 jaar. Even lekker uitrazen na een dag in de schoolbanken...maar wel verantwoord én onder deskundige begeleiding van onze toptrainers.

Programma Jeugd 6 t/m 12 jaar			
Activiteit	Wanneer	Tijd	Informatie
Skills4Sports (Locatie Aleco)	06-04-2021 & 08-04-2021	18:00 uur – 19:00 uur	We trainen op atletisch vermogen zoals startsnelheid, voetenwerk, coördinatie, stabiliteit, basiskracht en balans. Skills4Sports trainingen zijn goed voor de algehele ontwikkeling én leuk! Gegeven door Aleco op locatie.
Kids Boxing (Locatie Aleco)	07-04-2021	14:00 uur – 15:00 uur	Kids Boxing wordt gegeven door een enthousiaste medewerker van Aleco. Tijdens deze les leer je de basis van het boksen. Je gaat aan de slag met voetenwerk, coördinatie, leren stoten, conditie en kracht. Goed om wat energie kwijt te kunnen, maar tegelijkertijd ook goed voor het zelfvertrouwen.