

SPORTIEF

Koersbal

Zie pagina Senioren

Yoga

Bala- centrum voor Kracht en Balans

Het woord Bala betekend 'kracht'. Het aanbod van Bala draait om het (her)ontdekken van je eigen kracht. Dit wordt gedaan door contact te maken met je krachtcentrum, aan de hand van weerbaarheidstraining en Yoga, gekoppeld aan bewuste aandacht voor je lichaam, fysieke oefeningen, gronding en ademhaling. Het gaat vooral om het fysiek ervaren van houding en gedrag, waardoor er een verandering in het doen en laten kan plaatsvinden.

Docente Elbrecht Claus is sinds 2005 gestart met BALA - centrum voor Kracht en Balans.

Ze is aangesloten bij de NFG (Nederlandse Federatie Gezondheidszorg) en de RBNG (HBO Register van beroepsbeoefenaars in de natuurlijke gezondheidszorg)

Voor meer informatie kunt u ook kijken op : www.bala-cursus.nl

Door Yoga kom je in contact met je innerlijke kracht, via bewuste aandacht voor je lichaam en je ademhaling. Je lichaam is een bron van wijsheid en informatie. Yoga geeft je een sterk en soepel lichaam, een betere doorbloeding, meer energie en een beter concentratievermogen. De yogaoefeningen variëren van ontspanningsoefeningen tot staande, zittende en liggende yogahoudingen.

Datum: maandag 7 november

Lestijd: 19.00 – 20.00 uur

Kosten: € 145,-

Aantal keren: 10

Leiding: Elbrecht Claus

Plaats: Ons Hol, Hollum

Bijzonderheden:

bij voldoende aanmeldingen kan er ook op de maandagmiddag een groep starten.

Meer bewegen voor ouderen 55+

Zie pagina Senioren

Ritmische sport gymnastiek

Deze sport is totaal bewegen op muziek, met of zonder gereedschap. De gereedschappen zijn: hoepel, bal, knots etc.

Uiteraard goed voor de conditie maar ook om lichaamshouding en coördinatie te verbeteren. Een zeer gevarieerde sport waar je veel voordeel van kan hebben en tevens plezier aan kan beleven. De doelgroep die we nu voor ogen hebben zijn vrouwen tussen de 40 en de 65 die graag willen bewegen op muziek. De lessen zijn een combinatie van de vaardigheden van de docente.

Janny Teakema is bevoegd docente gymnastiek, turnen, jazzballet, ritmiek en meer bewegen voor ouderen. De eerste les is een proefles waaraan u gratis kunt deelnemen om te kijken of deze vorm van sport iets voor u is. Op de cursusmarkt kunt u meer informatie krijgen van de docente.

Datum: dinsdag 1 november (proefles) *Leiding:* Jannie Teakema
Lestijd: 13.00 – 14.00 uur *Plaats:* Ons Hol, Hollum
Kosten: € 80,-
Aantal keren: 20

Nordic Walking Techniek cursus

Nordic Walking:

- Is actief wandelen met speciaal gevormde wandelstokken (Nordic walking poles)
- Is de ideale outdoor training om uw conditie op te bouwen.
- Optimaliseert uw lichaamshouding.
- Is meer energieverbruik (is gewichtsvermindering).
- Verbetert de concentratie.
- Vermindert spanningen in nek- en schoudergebied.
- Ontlast de gewrichten van heupen, knieën en enkels.
- Biedt meer stabiliteit en balans.
- Is in groepsverband een leuke en sociale activiteit.
- Is geschikt voor jong en oud, ieder op zijn eigen niveau.
- Is veilig, plezierig en leuk om te doen!

Hoe kunt u beginnen en heeft u wel les nodig?

U kunt gewoon gaan lopen met stokken, dat is altijd mogelijk. Maar, wilt u **echt** leren Nordic Walken, met de juiste techniek, het goede ritme en het juiste effect, dan heeft u wel degelijk les nodig! Dan pas merkt u hoe Nordic Walking u voordeel op kan leveren.

Voorjaarscursus 2012

Een wekelijkse cursus op de donderdagmiddag

Data: deze volgen in de kerstfolder. Maar u kunt zich alvast opgeven..

Aanvang: 14.00 – 15.00 uur
Kosten: € 65,-
Aantal lessen: 6
Leiding: Elianne Metz
Plaats: Start P-plaats achter restaurant Paal 13, Strandweg Nes.

U maakt bij de cursus gratis gebruik van de Nordic walkig poles van Fit Walking Ameland

Bij aanmelding graag uw lichaamslengte opgeven. Dit i.v.m. de lengte van de poles.
Kledingadvies: gemakkelijk zittende wandel- c.q. sportkleding (evt. regenkleding) en lage wandel of sportschoenen.

Opfris-les nordic walking techniek

(dit geldt uitsluitend voor 'oud cursisten' die ook eigen nordic walking poles hebben !)

Data: op de zaterdag in februari en maart. Data volgen in de kerstfolder.

U kunt zich alvast opgeven.

Lestijd: 9.30 - 10.30 uur
Start: P-plaats achter restaurant Paal 13, Strandweg Nes
Kosten: € 7,50 per les

Leiding: Elianne Metz

Aanmelden kan via Stichting Sociaal Cultureel Werk
Elianne Metz, gecertificeerd Nordic walking instructeur

Power yoga

Power yoga is een krachtige en dynamische vorm van yoga. Het hele lichaam wordt gebruikt om de asana's (houdingen) uit te voeren en tegelijkertijd is de ademhaling een erg belangrijk onderdeel. Daarbij werken we aan houdingen die zorgen voor kracht en balans. Deze yogavorm kan gezien worden als een complete 'work-out' en is vaak niet geschikt voor mensen met blessures of geen optimale conditie.

Datum: woensdag 1 februari
Lestijd: 14.00 -15.00 uur
Kosten: € 125,-
Leiding: Esther Oud
Aantal keren: 10
Plaats: De Toel, Nes

Taiji (wuxigong) of...de genezende kracht van spontane beweging

Dit speciale Taiji systeem is een unieke combinatie van de kennis uit de traditionele Chinese gevechtskunsten, en de oosterse en westerse geneeskunde. Het werkt zowel rustgevend, als versterkend en genezend. De oefeningen laten spanning in hoofd, spieren, organen en het zenuwstelsel afnemen. Door de aanwending van een bijzondere techniek, strekken ze de ruggengraat, en openen vastzittende gewrichten en gebieden, die spanningen vasthouden. Gevolg: een versterking van het immuunsysteem en een krachtige reiniging van ballaststoffen in het weefsel. Dit is duidelijk zichtbaar en voelbaar, en uit zich onder andere in een grotere opgewektheid en bewegelijkheid. De aandacht voor de ontwikkeling van een verfijnde waarneming, vergroot het bewustzijn van, en het inzicht in het lijfelijk functioneren, de oorzaak van klachten en van mogelijkheden tot "loslaten". De staande, zittende en liggende oefeningen zijn eenvoudig te doen en geven een ideaal gereedschap mee voor het dagelijkse leven.

Datum: woensdag 2 november
Aanvang: 20.00 – 21.30
Kosten: € 150,-
Leiding: Gabriëlle Reimer
Aantal keren: 10
Plaats: Ons Hol, Hollum

Vinyasa flow yoga

Vinyasa flow is een dynamische vorm van yoga. En ligt qua intensiteit dichtbij poweryoga.

We bouwen de les op met zonnegroeten en verscheidene asana's (houdingen), die we vervolgens achter elkaar aan uitvoeren in een flow in combinatie met de ademhaling. Deze vorm van yoga besteedt extra aandacht bij het losmaken van spieren en gewrichten.

Datum: donderdag 9 februari

Lestijd: 20.00 – 21.00 uur
Kosten: € 125,-
Leiding: Esther Oud
Aantal keren: 10
Plaats: Ons Hol, Hollum

Sterk tegen agressie

Met de cursus 'sterk tegen agressie' is het de bedoeling om mensen weerbaar te maken in situaties waarin men zich onveilig voelt. Bijv. tijdens het pinnen bij de betaalautomaat, of bij het benaderd worden door een onbekend persoon. Maar ook in je werk kunnen momenten zijn dat jij je erg bedreigd of onveilig voelt. Voor een ieder zal de grens van het gevoel veiligheid of bedreigd voelen anders zijn.

Het programma is opgebouwd uit 7 bijeenkomsten met vaste elementen, de variabele elementen kunnen uit de inbreng van de groep komen. Gestreefd wordt naar een groepsgrootte van max. 6 personen.

Tijdens deze bijeenkomsten leer je o.a. je bewust te worden van je eigen lichaamshouding en die van een ander, iemand van je af te houden maar ook hoe je iemand kunt neutraliseren waardoor hij/zij niet langer een gevaar voor je is. En we leren hoe je een melding naar de hulpdiensten kunt doen.

Naast het serieus bezig zijn zal je al gauw merken hoe leuk het is om hiermee bezig te zijn, want er zal zeker ook gelachen worden. Tijdens de laatste bijeenkomst zal er gekeken worden wat we hebben geleerd en krijg je een certificaat van deelname.

Datum: vrijdag 11 november
Lestijd: 20.00 – 21.00 uur
Kosten: € 110,-
Leiding: Harry Walter
Aantal keren: 7
Plaats: De Toel, Nes

Judo voor volwassenen

Dit jaar bieden we de mogelijkheid voor alle oudere en oud judoka's om de judosport weer op te pakken. Bij veel opgaven kunnen we zelfs meerdere groepen maken.

Datum: vrijdag 11 november
Lestijd: 19.00 – 20.00 uur
Kosten: € 120,-
Aantal keren: 18
Leiding: Harry Walter