

KIES EN RESERVEER VOOR EEN OF MEERDERE KENNISMAKINGSLESSEN

DE CLINICS ZIJN GRATIS EN VERPLICHTEN JE TOT NIETS.

RESERVERING PER EMAIL GEWENST.

Aerobics	Aerobics waaraan de fitte 60-Plusser nog makkelijk kan meedoen. Onder leiding van een gediplomeerd instructrice geeft de afdeling D.A.G (Dance Aerobics Gymnastiek) van KDO diverse vormen van sport.	Maandag 20 september 2021 9:30 - 10:30 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel <i>aerobics@kdo.nl</i>
Roeien	Kennismaking met het allereerste beginsel van de roeisport: instappen en uitstappen en roeien met een 'riem' (geen span).	Dinsdag 21 september 2021 10:00 - 12:00 uur	Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter <i>voorzitter@mdr.nu</i>
Jeu De Boules	Jeu de boules/petanque basis spelregels en basis technieken.	Dinsdag 21 september '21 14:00 - 16:00 uur	Boule Union Thamen - De Kwakel <i>info@buthamen.nl</i>
		Donderdag 23 september '21 14:00 - 16:00 uur	
Senior-Fit	Combinatie van gymnastiek, conditietraining, spierversterking en ontspanning.	Woensdag 22-9-21 09:00 - 10:30 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel <i>aerobics@kdo.nl</i>
Yoga	Focus op beweging, ademhaling, flexibiliteit, mobiliteit en spierkrachttraining.	Woensdag 22-9-21 10:30 - 12:00 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel <i>aerobics@kdo.nl</i>
Wandelen	Wandelen is goed voor je hart, verlaagt je bloeddruk, je slechte cholesterol en vermindert het risico op een beroerte. Door te wandelen verminder je ook het risico op bepaalde chronische ziektes. Wandelen verbetert je humeur. Kom dat ervaren op woensdagochtend bij AKU. Wij staan om 10.00 uur klaar om u te ontvangen.	Woensdag 22 september 2021 10:00 - 12:00 uur	Atletiek Klub Uithoorn (AKU) <i>vriesdefam@gmail.com</i>
Fitbiking 55+	Een recreatieve sportvorm voor het verkrijgen en behouden van fitheid, fietsvaardigheid, evenwicht, valpreventie, op- en afstapen onder leiding van een ervaren wielrenner. Na afloop koffie en evaluatie.	Donderdag 23 september 2021 10:00 - 12:00 uur	Uithoornse Wieler Trainings Club (UWTC) <i>trudieplomp@gmail.com</i>
Volleybal	Kennismaking met recreatief volleyballen in een ontspannen sfeer.	Donderdag 23 september 2021 15:00 - 17:30 uur	Uithoornse Volleybalvereniging S.A.S.'70 in Luchthal De Scheg <i>l.tuinenburg@hotmail.com</i>
Fit+	Oefeningen op muziek speciaal voor de wat oudere deelnemers.	Donderdag 23 september 2021 16:15 - 17:15 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel <i>aerobics@kdo.nl</i>
Pilates	Oefeningen gericht op het verbeteren van de lichaamshouding, bewegingstechniek en de ademhaling.	Donderdag 23 september 2021 19:00 - 20:00 uur	Sportvereniging K.D.O. - De Kwakel <i>aerobics@kdo.nl</i>
Arrangement Fietsen/ Wandelen/ Jeu de Boules	<i>Een speciaal aangekleed activiteit om ouderen een dag lang samen te brengen bij drie verschillende sporten fietsen, wandelen en jeu-de-boules inclusief een gezamenlijke lunch. De cursus is gratis. Lunch € 10,00 p/p.</i>	Donderdag 23 september 2021 10:00 - 16:00 uur	UWTC / AKU / Boule Union Thamen <i>trudieplomp@gmail.com</i>