

## Aanbod Sportservice De Vallei

Onderstaand een overzicht van activiteiten die georganiseerd worden door Sportservice De Vallei. Voor de lessen en activiteiten is altijd veel belangstelling. Informeer daarom tijdig of er nog plaats is. Iedereen mag kosteloos en vrijblijvend twee maal deelnemen aan een les /activiteit, alvorens zich in te schrijven. Indien men zich wilt aanmelden kan bij de docent /contactpersoon een inschrijfformulier en machtiging verkregen worden.

Voor meer informatie neem contact op met Sportservice De Vallei, Angeline van de Kraats, telefoonnummer 06-51561521 of mail naar [angeline.vandekraats@sportservicedevallei.nl](mailto:angeline.vandekraats@sportservicedevallei.nl)

## Overzicht activiteiten

### Soul Swing

Soul Swing is een les waarbij ritmische bewegingen worden aangeleerd op muziek. Er wordt aandacht besteed aan het lichaam waarbij het plezier van het bewegen voorop staat. Met de juiste ademhaling en het in balans brengen van het lichaam wordt er een dans gecreëerd waarbij we vieren wat ons lichaam nog allemaal kan en hierdoor werkt het ontspannend voor de geest waardoor u zich bijzonder prettig voelt. Een gezonde dosis humor maakt het tot een uur vol gezelligheid. Elke les wordt afgesloten met een heerlijke ontspanningsoefening. Dit zorgt er voor dat u de dag weer door kunt vol nieuwe energie!

- ❖ **Steunpunt De Broek-Akker**, Hof van Sint Pieter 41, 6721 TN Bennekom. Elke woensdag van 14.00 tot 15.00 uur.

Kosten: € 3,75 per les.

### Volksdansen

Mensen met een redelijk gevoel voor ritme, die graag bewegen op muziek, kunnen zich aansluiten bij de volksdansgroep. Het tempo is aangepast. Sprongen of snelle draaien zijn er niet bij. Ieder die redelijk uit de voeten kan, kan al gauw met de groep meedoen.

- ❖ **Dorpshuis de Aanloop**, Sportlaan 5, 6731 BD Otterlo. Elke dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur
- ❖ **Steunpunt De Broek-Akker**, Hof van Sint Pieter 41, 6721 TN Bennekom. Elke donderdag van 13.30 tot 14.30 uur (Ook wel Werelddansen genoemd)

Kosten: € 3,75 per les.

### Country Line Dance

De dansen worden los op een rij gedanst, zodat men geen partner nodig heeft. Iedereen met een redelijk maatgevoel kan het leren. Door te dansen train je o.a. balans, geheugen, concentratie en oriëntatie, je verbetert, je conditie en het is gezellig om te doen!

- ❖ **Speeltuin De Zanderij**, Nijverheidlaan 23a, 6717 EV Ede. Elke maandag van 15.30 tot 16.30 uur.

Kosten: € 3,75 per les.

### Fitles

Wilt u uw conditie op peil brengen of houden? U houdt er van om gezellig samen actief oefeningen te doen? Dan is dit een goede activiteit/groep voor u.

- ❖ **Dorpshuis De Zicht**, Marktplaats 10, 6744 WJ Ederveen. Elke maandag van 9.30 tot 10.30 en van 10.45 tot 11.45 uur
- ❖ **Buurtcentrum De Schakel**, Schaepmanstraat 58, 6741 WV Lunteren. Elke dinsdag van 9.30 tot 10.30 uur.

Kosten: € 4,85 per les.

### Bewust Bewegen

Tijdens de les wordt met aandacht gewerkt aan een goed opgebouwd houding- en beweegpatroon en vitaliteit door middel van oefeningen. Het gehele lichaam wordt geoefend en alle spieren en gewrichten komen aan bod. De oefeningen, welke zittend en staand worden uitgevoerd, zijn door een ieder goed uit te voeren.

- ❖ **Steunpunt De Broek-Akker**, Hof van Sint Pieter 41, 6721 TN Bennekom. Elke maandag van 13.30 tot 14.30 uur.

Kosten: € 4,85 per les.

### Gymnastiek

Deze vorm van bewegen is bedoeld voor mensen, die weinig of nooit aan gym of sport hebben gedaan. Als u niet meer zo lenig bent, maar wel graag zo lang mogelijk wilt gaan en staan waar u wilt, is het van belang dat u regelmatig de spieren oefent. Onder deskundige leiding worden in deze lessen alle spieren en gewrichten geoefend. Er is ook aandacht voor een goede houding en ademhaling.

Als u bepaalde bewegingen niet kunt uitvoeren, doet u ze gewoon niet. Informeert u eventueel bij uw huisarts of fysiotherapeut of u aan deze gymnastiek mag meedoen. In het algemeen is er veel belangstelling voor deze vorm van gymnastiek.

- ❖ **Steunpunt Ericahorst**, Proosdijerveldweg 55, 6714 AA Ede. Elke maandag van 10.00 tot 11.00 uur en van 11.00 tot 12.00 uur.
- ❖ **Dorpshuis de Aanloop**, Sportlaan 5, 6731 BD Otterlo. Elke maandag van 13.30 tot 14.30 uur.
- ❖ **Sporthal 't Riet**, Laan der Verenigde Naties 84, 6717 JE Ede. Elke maandag van 9.00 tot 10.00 uur.
- ❖ **Buurtcentrum De Kolk**, Schaapsweg 7A, 6713 BA Ede. Elke maandag van 10.30 tot 11.30 uur.
- ❖ **Kerkelijk zalencentrum Rehoboth**, Driehoek 11, 6711 DH Ede. Elke maandag van 10.45 tot 11.45 uur.
- ❖ **Vilente De Pleinen**, Pollenstein 174, 6714 Ede. Elke maandag van 15.00 tot 16.00 uur.
- ❖ **Dorpshuis De Spil**, Molenweg 8, 6732 BL Harskamp. Elke dinsdag van 10.45 tot 11.45 uur.
- ❖ **Buurtcentrum De Schakel**, Schaepmanstraat 58, 6741 WV Lunteren. Elke dinsdag van 10.45 tot 11.45 uur.
- ❖ **Wijkcentrum De Velder**, Munnikenhof 17, 6715 EC Ede. Elk woensdag van 9.00 tot 10.00 uur.
- ❖ **Buurtcentrum De Kolk**, Schaapsweg 7A, 6713 BA Ede. Elke woensdag van 9.00 tot 10.00 uur.
- ❖ **Buurtcentrum De Kolk**, Schaapsweg 7A, 6713 BA Ede. Elke woensdag van 10.30 tot 11.30 uur.
- ❖ **Gymzaal Soetendaal/Gymzaal Platanenweg**, Platanenweg 2a, 6721 CJ Bennekom. Elke donderdag van 15.00 tot 16.00 uur.
- ❖ **Dorpshuis Het Westhoffhuis**, Dorpsstraat 28, 6741 AL Lunteren. Elke donderdag van 9.00 tot 10.00 uur en van 10.15 tot 11.15 uur.
- ❖ **Dorpshuis De Zicht**, Marktplaats 10, 6744 WJ Ederveen. Elke donderdag van 10.00 tot 11.00 uur.
- ❖ **Belvédère**, Dennenlaan 100, 6711 RB Ede. Elke vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur.

Kosten: € 3,75 per les.

### Bewegen met Plezier

Deze vorm van bewegen is bedoeld voor mensen, die weinig of nooit aan gym of sport hebben gedaan. Als u niet meer zo lenig bent, maar wel graag zo lang mogelijk wilt gaan en staan waar u wilt, is het van belang dat u regelmatig de spieren oefent. Onder deskundige leiding worden in deze lessen alle spieren en gewrichten geoefend. Er is ook aandacht voor een goede houding en ademhaling.

Als u bepaalde bewegingen niet kunt uitvoeren, doet u ze gewoon niet. Informeert u eventueel bij uw huisarts of fysiotherapeut of u aan deze gymnastiek mag meedoen. In het algemeen is er veel belangstelling voor deze vorm van gymnastiek.

- ❖ **Stichting Ana Upu**, vd Duijn van Maasdamstraat 16, 6741 WP Lunteren. Elke dinsdag van 11.00 tot 12.00 uur.

Kosten: € 3,75 per les.

### Gymnastiek voor heren

Heren die hun conditie willen verbeteren of op peil houden kunnen bij deze gymgroep terecht. Deelname aan deze gymnastiek kan ook na een periode van hartrevalidatie of fysiotherapie.

- ❖ Kerkelijk zalencentrum Rehoboth, Driehoek 11, 6711 DH Ede. Elke maandag van 9.30 tot 10.30 uur.

Kosten: € 3,75 per les.

3

### Koersbal

Koersbal is een sport waarbij ballen over een lange mat worden gerold. De ballen rollen niet recht omdat het zwaartepunt net niet in het midden zit, maar maken een bepaalde koers. De kunst is om de bal daar te krijgen waar u hem hebben wilt voor de meest gunstige puntentelling. Het is een spel dat veel plezier geeft en waaraan iedereen kan meedoen.

- ❖ **Steunpunt Ericahorst**, Proosdijerveldweg 55, 6714 AA Ede. Elke dinsdag van 13.00 tot 14.30 uur.
- ❖ **Dorpshuis de Aanloop**, Sportlaan 5, 6731 BD Otterlo. Elke dinsdag van 15.00 tot 16.00 uur.
- ❖ **Dorpshuis De Kastanjehof/ Kulturhus**, Dorpsplein 1, 6733 AV Wekerom. Elke donderdag van 9.30 tot 10.30 uur.
- ❖ **Dorpshuis De Spil**, Molenweg 8, 6732 BL Harskamp. Elke donderdag van 10.30 tot 11.30 uur. Deze groep speelt om de 14 dagen!
- ❖ **Dorpshuis De Zicht**, Marktplaats 10, 6744 WJ Ederveen. Elke donderdag van 9.00 tot 10.30 uur.

Kosten: € 1.80 voor 1 uur koersbal en € 2,70 voor 1,5 uur koersbal.

### ✓ Ontspannen bewegen

Een milde, rustige manier van bewegen, die uw lichaam soepel houdt en een betere ademhaling bevordert. Omdat alle oefeningen in een gematigd tempo worden gedaan, kan vrijwel iedereen hieraan meedoen. Ook als u andere gymnastiekvormen voor ouderen te vermoeiend of te snel vindt. MBvO is ideaal na bijvoorbeeld revalidatie of als aanvulling naast fysiotherapie.

- ❖ **Dorpshuis de Aanloop**, Sportlaan 5, 6731 BD Otterlo. Elke donderdag van 9.45 tot 10.45 uur.

Kosten: € 4,85 per les.

### ✓ Sport en Spel

De activiteit sport en spel in sporthal DVO is gericht op sportieve, enigszins geoefende ouderen. Na een warming-up wordt, op verzoek van de deelnemers, vaak badminton en volleybal gespeeld. Er zit een zeker wedstrijdelement in het spel, maar het is niet direct prestatiegericht. De nadruk ligt op het plezier in bewegen.

- ❖ **Sporthal DVO**, Achterstraat 1, 6721 VM Bennekom. Elke vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur.

De activiteit sport en spel in sporthal de Peppel is gericht op sportieve, enigszins geoefende ouderen. Na een warming-up volgen conditie verbeterende oefeningen gegeven. Daarna wordt in overleg met deelnemers een balspel of andere vorm van sport beoefend.

- ❖ **Sporthal de Peppel**, De Peppelensteeg 1a, 6715 CV Ede. Elke vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur.

Kosten: € 3,75 per les.

4

## Yoga

Onder deskundige leiding worden tijdens de yogalessen oefeningen gedaan die het lichaam soepel en sterk houden. Een belangrijk onderdeel van de lessen zijn de ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Voor de yogalessen is altijd veel belangstelling. Informeer daarom tijdig of er nog plaats is.

- ❖ **Buurthuis de Meerpaal**, Industrielaan 1, 6717 EL Ede. Elke maandag van 9.00 tot 10.00 uur.
- ❖ **Steunpunt Ericahorst**, Proosdijerveldweg 55, 6714 AA Ede. Elke maandag van 14.30 tot 15.30 uur.
- ❖ **Dorpshuis Het Westhoffhuis**, Dorpsstraat 28, 6741 AL Lunteren. Maandag van 9.30 tot 10.30 uur en van 10.45 tot 11.45 uur.
- ❖ **Steunpunt Ericahorst**, Proosdijerveldweg 55, 6714 AA Ede. Elke dinsdag van 9.30 tot 10.30 uur.
- ❖ **Wijkcentrum De Velder**, Munnikenhof 17, 6715 EC Ede. Elk woensdag van 10.30 tot 11.30 uur.
- ❖ **Steunpunt De Broek-Akker**, Hof van Sint Pieter 41, 6721 TN Bennekom. Elke woensdag van 9.00 tot 10.00 uur.
- ❖ **Steunpunt De Broek-Akker**, Hof van Sint Pieter 41, 6721 TN Bennekom. Elke vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur en van 10.15 tot 11.15 uur.
- ❖ **Steunpunt Ericahorst**, Proosdijerveldweg 55, 6714 AA Ede. Elke vrijdag van 9.15 tot 10.15 uur en van 10.30 tot 11.30 uur.

Kosten: € 4,85 per les.

## Voorwaarden Activiteiten

- ❖ Een lidmaatschap van een activiteit is per maand en doorlopend tot wederopzegging.
- ❖ Wij stellen het op prijs wanneer u per automatische incasso betaalt. Een machtigingsformulier kunt u vragen aan uw docent(e)/contactpersoon indien u die nog niet van ons heeft gekregen. Op dit machtigingsformulier staat geen bedrag, dit komt omdat het bedrag maandelijks wisselt (2, 4 of 5 lessen/activiteiten per maand en door vakanties/feest- en gedenkdagen vallen er lessen uit). Hier onderaan staan de kosten per les.
- ❖ Wilt u per factuur betalen, dan dient u er rekening mee te houden dat er € 3,- administratiekosten per factuur aan u worden doorberekend.
- ❖ De contributie incasso vindt plaats rond de 15e van iedere maand. U betaalt dan het aantal lessen (bijeenkomsten) die in de voorgaande maand zijn gegeven volgens ons rooster, deze is bekend bij uw docent(e) of contactpersoon. U betaald dus achteraf. De lessen die vervallen door feest- en gedenkdagen en ingeplande (school)vakanties worden niet berekend. Indien u zelf een keer niet kan, wordt dit wel berekend.
- ❖ Tijdelijke (door ziekte/revalidatie) of permanente opzegging van een activiteit moet schriftelijk bij Sportservice De Vallei, Peppelensteeg 17, 6715 CV Ede of naar: Sportservice De Vallei T.a.v. Angeline van de Kraats, Antwoordnummer 2231, 6710 VB Ede. Het kan ook via e-mail: [angeline.vandekraats@sportservicedevallei.nl](mailto:angeline.vandekraats@sportservicedevallei.nl). U bent dan tot het einde van de lopende maand contributie verschuldigd. Na de schriftelijke opzegging, vervalt uw machtiging automatisch. Wij zullen dan niet langer geld van uw rekening afschrijven.

### Kosten lessen:

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| - Bewegen met plezier | € 3,75 |
| - Country line        | € 3,75 |
| - Fittes              | € 4,85 |
| - Bewust Bewegen      | € 4,85 |
| - Gymnastiek          | € 3,75 |
| - Koersbal            | € 1,80 |
| - Koersbal (1,50 uur) | € 2,70 |
| - Ontspannen bewegen  | € 4,85 |
| - Soul Swing          | € 3,75 |
| - Sport en spel       | € 3,75 |
| - Volksdansen         | € 3,75 |
| - Werelddansen        | € 3,75 |
| - Yoga                | € 4,85 |