www.OUD-FIT.nl

OUD-FIT Senioren Sportvereniging

OUD-FIT

Is een sportvereniging voor 50-plussers uit de gemeente Wijchen die graag willen sporten met leeftijdsgenoten.

Op verschillende tijden biedt de vereniging de mogelijkheid om 1 of 1,5 uur op eigen niveau te sporten. De sfeer is ongedwongen en de vereniging zorgt altijd voor deskundige begeleiding.

Bij ons kunt u kiezen uit:

Gym, Sport en Spel:

Hierbij worden oefeningen gedaan om soepel en lenig te blijven. Daarnaast ook sport- en spelactiviteiten, o.a. hockey, tennis en volleybal

Dynamic Tennis:
Dit is een racketsport. Het spel is gemakkelijk te leren zonder langdurige oefening vooraf.

Bewegen op muziek:
Voor liefhebbers van bewegen en muziek. De muziek geeft het tempo en de stijl aan. Met daarnaast ook spierversterkende oefeningen.

Tai Chi
Is een zeer populaire bewegingskunst. Elke beweging is een samengestelde oefening waarin adem-energie of innerlijke energie met elkaar harmoniëren. Deze oefeningen laten energie door het hele lichaam stromen.

Zumba Gold:
Tijdens de Zumba Gold groepsles geniet u van ritmes zoals: Merengue en Salsa. Zumba Gold garandeert dat iedereen een veilige en effectieve work-out kan volgen.

Fitter Oud:
Dit is een aangepaste vorm van Gym Sport en Spel. Voor die mensen die (even) meer moeite hebben met het bewegen.

Zeker Bewegen
De lessen met Peter Rossen zijn gericht op zeker bewegen, veilig vallen en opstaan en worden uitgebreid met een weerbaarheidstraining.

Contributie

De contributie voor het nieuwe seizoen wordt ieder jaar vastgesteld in de Algemene Ledenvergadering. Voor informatie kunt u terecht bij het secretariaat: **oudfitwijchen@gmail.com**

Waarom OUD-FIT?

- Omdat onze sportleiders bevoegd zijn en daarom deskundige begeleiding kunnen geven
- Omdat OUD-FIT zowel 's-avonds als overdag een gevarieerd aanbod van sporten heeft.
- Omdat zowel de Gelderse Sport Federatie als de Gemeente Wijchen ons stimuleert en ondersteunt
- Om met leeftijdsgenoten binnen een groep, in een gezellige sfeer de lichamelijke conditie te verbeteren.
- Omdat er tijdens de oefeningen rekening gehouden wordt met de mogelijkheden en de beperkingen van de sporter

Web: www.oud-fit.nl

E-Mail: oudfitwijchen@gmail.com

Activiteit	Groep	Dag	Tijd	Locatie
Gym, Sport en Spel	21	Maandag	09.00 – 10.00	Sportzaal Achterlo
Zeker Bewegen	27	Maandag	14.15 - 15.15	Sportzaal Wijchen-Zuid
Zeker Bewegen	28	Maandag	15.15 - 16.15	Sportzaal Wijchen-Zuid
Dynamic Tennis	11	Maandag	15.00 – 16.00	Sportzaal Achterlo
Bewegen op muziek	31	Dinsdag	09.00 – 10.00	Sportzaal Mozaïek
Bewegen op muziek	32	Dinsdag	10.00 – 11.00	Sportzaal Mozaïek
Fitter Oud	51	Dinsdag	13.45 – 14.45	Sportzaal Achterlo
Gym, Sport en Spel	26	Dinsdag	15.00 – 16.00	Sportzaal Achterlo
Gym, Sport en Spel	22	Dinsdag	19.00 – 20.00	Sportzaal De Slingert heren
Bewegen op muziek	33	Dinsdag	19.00 – 20.00	Sportzaal Noorderlicht
Gym, Sport en Spel	23	Woensdag	09.00 – 10.00	Sportzaal Achterlo
Dynamic Tennis	12	Woensdag	14.00 – 15.30	Sportzaal Achterlo
Dynamic Tennis	13	Woensdag	15.30 – 17.00	Sportzaal Achterlo
Tai Chi	41	Donderdag	13.30 – 14.30	Sportzaal Wijchen Zuid.
Fitter Oud	52	Donderdag	14.00 – 15.00	Silverfitness / Meander
Gym, Sport en Spel	24	Donderdag	20.00 – 21.00	Sportzaal Woezik
Gym, Sport en Spel	25	Donderdag	20.15 – 21.15	Sportzaal De Speelhoeve,dames
Zumba Gold	34	Vrijdag	11.00 – 11.45	De Brink
Dynamic Tennis	15	Vrijdag	15.30 – 16.30	Sportzaal Achterlo
Dynamic Tennis	14	Zaterdag	09.30 – 11.00	Sportzaal Wijchen Zuid.