

# UITHOORN

voor elkaar

## Cursussen seizoen 2023-2024

**In september 2023 start weer een aantal cursussen in Uithoorn en De Kwakel op het gebied van bewegen. Doet u ook mee?**

### **MBvO Fit & Vitaal 65+**

MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) zijn bewegingsactiviteiten voor senioren. Deze zijn gericht op kracht, lenigheid, coördinatie en balans. We werken met verschillend materiaal waarbij we ook de vaardigheid trainen. Hiernaast wordt de bevordering van zelfstandigheid en zelfredzaamheid nagestreefd. Beweegplezier en sociaal contact zijn daarbij erg belangrijk. De inhoud van de lessen wordt aangepast aan de mogelijkheden en wensen van de deelnemers. Doet u gemakkelijk zittende kleding en schoenen aan en neemt u een badlaken mee?

**Ponderosa, Plesmanlaan 27, Uithoorn** start woensdag 13 september om 11.15 uur, 36 lessen voor € 187,00

**De Quakel, Kerklaan 16, De Kwakel** start woensdag 13 september om 10.00 uur, 36 lessen voor € 187,00

**Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn** start donderdag 14 september om 9.00 uur en om 10.00 uur, 40 lessen voor € 208,00

**Weet u niet zeker of de cursus iets voor u is? Volg een proefles!  
Zolang de groep niet vol is, bent u van harte welkom!**

# UITHOORN

voor elkaar

## Meer Bewegen voor Ouderen 65+

Bewegen is belangrijk zeker als u ouder wordt, het houdt u langer fit en zelfredzaam. In deze cursus doen we gymnastiekoefeningen waardoor botten en spieren sterker worden, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. Maar het is vooral ook leuk en gezellig, zeker als u het in groepsverband doet.

**Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn** start maandag 11 september om 13.00 uur, 36 lessen voor € 187,00

## Bodyfit 50+ en MBvO Bodyfit 65+

Het geheim van gezond ouder worden is: BEWEGEN Iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet, voelt zich niet alleen fitter, maar houdt de conditie op peil of verbetert die. Wilt u ook (weer) wat aan uw conditie doen? Doe dan mee! Er wordt niet alleen gewerkt aan conditie, maar ook lenig-makende en spierversterkende oefeningen komen aan bod.

### Bodyfit 50+

**Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn** start: vrijdag 15 september om 9.30 uur, 40 lessen voor € 278,00

### MBvO - Bodyfit 65+

**Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn** start: vrijdag 15 september om 10.30 uur, 40 lessen voor € 208,00

## Informatie & Inschrijving

[www.participe-amstelland.nu/cursussen](http://www.participe-amstelland.nu/cursussen) en  
[www.uithoornvoorelkaar.nu/meer-bewegen-voor-ouderen](http://www.uithoornvoorelkaar.nu/meer-bewegen-voor-ouderen)

Liever een papieren inschrijfformulier? Dit is verkrijgbaar bij  
Wijkcentrum Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn

**Cursusbureau (Participe Amstelland, onderdeel van Uithoorn voor Elkaar)**

☎ 020-5430 441 (ma t/m vr van 9:30 tot 13:30 uur)

@ cursus@participe.nu

Wilt u later in het jaar starten met de beweglessen?  
Dat kan ook. U betaalt dan alleen voor de lessen die u nog volgt.

