

Maandag 5 oktober:

## EVENWICHT VERBETEREN

Als je evenwicht niet meer zo goed is, kan dat een flinke belemmering geven voor je bewegen. Maar waar het gebrek aan evenwicht ook vandaan komt, het is te verbeteren. In deze kennismakings-les gaan we aan de slag met eenvoudige, prettige oefeningen op de stoel en achter de stoel.

**Van Kan BodyMind** | Het Anker | Ankersweg 52 | 6122 ET | Buchten | **10.00–11.00 uur**

Woensdag 7 oktober:

## GEHEUGENTRAINING

Onthouden gaat niet vanzelf. Om te onthouden moet u actief bezig zijn met hetgeen u wilt onthouden. Een geheugentraining is dan een ideale manier om op een leuke, ontspannende manier actief te trainen. In deze introductie-les leert u wat een geheugentraining voor u kan betekenen en gaan we aan de slag met praktische tips.

**PIW** | Het Anker | Ankersweg 52 | 6122 ET | Buchten | **10.00–12.00 uur**

Vrijdag 9 oktober:

## FIFTY FIT

Elke vorm van lichaamsbeweging, hoe licht ook, is goed voor de gezondheid. Er zijn drie soorten oefeningen, elk met een ander doel, die in ieder trainingsprogramma thuishoren. Conditietraining, Krachttraining, Rek- en strekoefeningen. Sport- en recreatiecentrum Het Anker biedt u in Fifty-Fit een volledig sport- en ontspannings-programma aan.

**Sport- en recreatiecentrum Het Anker** | Het Anker | Ankersweg 52 | 6122 ET | Buchten | **8.45–9.45 uur**

## Maandag 12 oktober:

### VALPREVENTIE

Bent u wel eens gevallen of misschien (een beetje) bang om te vallen? Dan is valpreventie een aanrader voor u.

Tijdens de valpreventie komen verschillende onderdelen aan bod:

1. Sport en spel: reageren op onverwachte momenten/acties
2. Hindernissenparcours: reageren op diverse obstakels
3. Valtraining: leren op de juiste manier vallen in een veilige omgeving

**Health & Sports Buchten** | Dorpstraat 64 | 6122 CC | Buchten | **11.00–12.00 uur**

## Woensdag 14 oktober:

### ONLINE GEMAK & VERMAAK

Het CDL uit Beek biedt als vervolgvacature een introductie-les aan met als thema “online gemak en vermaak”. We helpen deelnemers graag op weg om het gemak en plezier van de online wereld te laten ervaren. Contact houden met vrienden en familie, boodschappen doen of een spelletje spelen. Activiteiten die we allemaal wel eens doen en die ook allemaal online kunnen.

**Computer Doe en Leer centrum** | Het Anker | Ankersweg 52 | 6122 ET | Buchten | **10.00–12.30 uur**

## Donderdag 15 oktober:

### VITAAL+

Een les gericht op ouderen. In deze les werkt u samen met leeftijdsgenoten aan uw coördinatie, balans, kracht en conditie. Door middel van allerlei oefeningen en spelvormen maken wij er een effectieve en gezellige les van. Effecten: Zorgt voor soepelere spieren en gewrichten, Vermindert pijn en stijfheidsklachten, Verbeteren algehele fitheid.

**Leef en Beweeg** | Het Anker | Kerkstraat 13 A | 6121 LA | Born | **11.00–12.00 uur**

Dinsdag 20 oktober:

## AQUA VITAAL

Low impact groepsles in het halfdiepe deel van het zwembad.

**Zwembad Het Anker** | Het Anker | Ankersweg 52 | 6122 ET | Buchten | **11.30–12.15 uur**

Donderdag 22 oktober:

## YOGA

Pittig, maar toegankelijk en biedt alternatieven aan voor mensen die alleen op een stoel kunnen meedoen of niet op de knieën kunnen zitten. Elke les is anders. In deze les wordt altijd met een thema gewerkt voor de eindontspanning.

**MBvO** | De Auw Sjoal | Kleine Dries | 6123 AM | Holtum | **9.15–10.15 uur**

Vrijdag 23 oktober:

## MASTERFIT 55+

Masterfit is fitness voor 55+ers. Er wordt gesport in een gezellige en ontspannen sfeer onder begeleiding van onze sportinstructeur. Het doel is bewegen, maar ook het hebben en ervaren van plezier in sporten. Bij de lessen wordt gebruik gemaakt van kracht- en cardioapparatuur, en van grondoefeningen/spellen. Het tempo, de inhoud en de intensiteit worden aan uw persoonlijke situatie aangepast.

**Health & Sports Buchten** | Dorpstraat 64 | 6122 CC | Buchten | **15.00–16.00 uur**