

# Uitleg sporten

## Badminton

De lessen beginnen met een warming-up en diverse oefeningen. Daarna een partij badminton.

## Combinatie Bodyshape & Pilates

De les begint met een halfuur bodyshape. Vervolgens een halfuur pilates, voor een betere lichaamsbeheersing.

## Country-Line dansen

Country-Line dansen kenmerkt zich door het met een groep 'op / in een lijn' dansen op countrymuziek.

## Dynamic Tennis

Een combinatie van tafeltennis, lawntennis en badminton. Het wordt gespeeld op een badmintonveld, met een licht racket, korte greep en groot blad. De bal heeft de afmeting van een tennisbal.

## Fitgym

Van gymnastiek oefeningen tot het bewegen op muziek en het uitvoeren van diverse bewegingsvormen met bekende sportmaterialen. De oefeningen worden aangepast naar de mogelijkheden van de groep.

## Fitness

Werken aan uw conditie, houding en uw spieren, door middel van cardio- en spierversterkende oefeningen.

## Gymmix Parkinson

In de Gymmix zitten elementen van Gymnastiek, Bewegen op Muziek en Pilates. De oefeningen zijn zeer divers en afgestemd op de mogelijkheden van elke deelnemer.

## Internationaal dansen

Internationaal dansen is een vorm van traditioneel dansen waarbij verschillende soorten volksdansen aan bod komen zoals Israëliëse, Griekse en Ierse dansen.

## Ismakogie, bewust bewegen voor senioren

Een houdings- en bewegingsleer die zich richt op bewust beter bewegen in het dagelijks leven. De oefeningen zijn 'klein en zacht' en betreffen alledaagse bewegingen als zitten, staan, liggen, lopen.

## Jazzgym

Een vorm van dansen en bewegen op muziek. U begint met een warming-up. Vervolgens leert u een dans, of breidt u een dans uit. De les eindigt met een cooling-down.

## Kegelen

Een spel waarbij men met een bal zo veel mogelijk kegels probeert om te gooien. Het aantal kegels dat in een keer wordt omgegooid is beslissend voor het aantal punten.

## Koersbal

Afgeplatte ballen worden op speciale matten (8 meter) naar een klein balletje gerold. De ballen zijn aan één kant wat zwaarder, hierdoor ontstaat er bij het rollen een afwijkende curve.

## Pilates

Pilates zorgt voor een betere lichaamsbeheersing. U leert op unieke wijze te ontspannen door inspanning. Ademhaling, flexibiliteit, kracht, balans en inspirerende muziek.

## Salsa

Dansen in groepsverband op de muziek en ritmes uit Cuba.

## Sport & Spel

Er worden afwisselend diverse sporten beoefend: volleybal, basketbal, uni-hockey, badminton etc.

## Sportmix

Er worden afwisselend diverse beweegvormen beoefend: steps, sport en spel, etc. De sporten worden in overleg met de docent vastgesteld.

## Stijldansen

U leert onder andere de quickstep, de Engelse Wals, de Cha cha cha en een line-dance.

## Swingdance

Swingdance is een combinatie van diverse dansen, o.a. country-line dansen, stijldansen en jazzgymnastiek. Het is een aanrader voor mensen die van "fanatiek dansen" houden.

## T'ai-Chi

Ontspannen bewegen voor lichaam en geest. De bewegingen bevorderen de concentratie, de coördinatie en de lenigheid.

## Tafeltennis

Onder begeleiding van een trainer wordt in groepsverband getafeltennist. Partijen worden gespeeld tegen wisselende tegenstanders.

## Yoga

Yoga bestaat uit ontspanningsoefeningen. Door de oefeningen komen lichaam en geest in balans.

## Zumba

Zumba is een intensieve dansvorm op een mix van Caribische muziek. Goed voor een stevige conditie.

## Buiten sporten bij WijZ op de Pelikaan

Elke donderdagmiddag kunt u deelnemen aan een gevarieerd buitensport programma. O.a. tennis, korfbal, frisbee, fithockey, wandelvormen etc.

## Fiets & Geniet

Samen fietsen in Zwolle en omgeving. (van wo. 16 mrt tot 19 okt). Toeristische routes met begeleiding van 25 à 30 km, met een snelheid van ca. 15 km per uur. Informatie: zie de posters op het prikbord of bel 038 - 33 75 099.

## Nordic Walking

Intensief wandelen in groepsverband met behulp van de Nordic Walking stokken.

## Sportief wandelen

Flink doorwandelen in een tempo van 6 à 7 kilometer per uur afgewisseld met oefeningen voor het hele lijf. In de training doet u oefeningen met tempowisselingen.

## Wandelen

De routes op dinsdag- en woensdagochtend zijn ongeveer 8 km en de startplaatsen wisselen. Deelname is gratis.

## Wandeldierdaagse 2011

Maandag 22 tot en met vrijdag 28 augustus. Vertrek tussen 13.00-13.30 uur vanaf het Wandelhonk (Veemarkt 35). Afstanden zijn 5 - 10 - 15 km per dag. Minder dagen meewandelen is ook mogelijk.

## Wandelen op zondagmorgen

In november, januari, februari en maart kunt u deelnemen aan de zondagochtend wandelingen. De data worden gepubliceerd in De Stentor en De Peperbus. Deelname is gratis.

Meer informatie over wandelen, Rudy Sluiter, tel. 038-4218971/06-13603180.

## 17e Zwols Koersbaltoernooi

De captains van de verschillende koersbalgroepen van WijZ organiseren het jaarlijkse koersbaltoernooi.

Donderdag 14 april 2011; 11.00 - 16.00 uur.

Locatie: Wijkcentrum Het Anker, Mr. Koolenweg 10 (Westenholte)

## Ons aanbod hebben we ingedeeld op activiteiten in 5 wijzers.

- Beweegwijzer:** sport- en beweegactiviteiten  
**Uitwijzer:** Cinema, Cultureel Senioren Kafé, eten in de restaurants en op stap.  
**Samenwijzer:** in groepsverband denken en doen, kunst en cultuur en 'gouwe ouwe' activiteiten. Een cursus of eenmalig.  
**Thuiswijzer:** alle vormen van ondersteuning thuis  
**Advieswijzer:** activiteiten en bijeenkomsten met adviesonderwerpen

De wijzers liggen op diverse plaatsen, waaronder de WijZlocaties.

En natuurlijk staan alle activiteiten op het internet: [www.wijz.nu](http://www.wijz.nu)

# WIJZ in beweging



## Beweegwijzer

**Zwolle-Noord**  
Locatie Werkeren  
Werkerlaan 154

**Zwolle-Midden**  
Locatie De Terp  
Radewijnstraat 1

**Zwolle-Zuid**  
Locatie De Riethoek  
Patriottenlaan 1

februari 2011

WijZ daagt uit!

Aanmelden en informatie: 038 85 15 700

<b>activiteit</b>	<b>locatie</b>	<b>adres</b>
<b>Badminton</b>		
Ma. 13.30 - 14.45 uur	BDG-Sporthal	van der Heydenstraat 2
Di. 16.15 - 17.30 uur	De Bolder	Dobbe 29
Do. 15.15 - 16.30 uur	Bewegingshuis	Overtoom 1
<b>Buiten Sport Pelikaan</b>		
Do. 13.30 - 14.30 uur	Korfbal vereniging Oranje Zwart,	Haesterveerweg
<b>Country line dance</b>		
Ma. 11.30 - 12.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Wo. 10.00 - 11.00 uur	De Enk	Enkstraat 67
Wo. 11.00 - 12.00 uur (gevor)	De Enk	Enkstraat 67
Do. 15.00 - 16.00 uur	Emmauskerk	Campherbeeklaan 53
<b>Dynamictennis</b>		
Di. 15.15 - 16.15 uur	BDG-Sporthal	
<b>Fietsen voor Senioren</b>		
Informatie: WijZ, tel: 038 - 8 515 700		
<b>Fitgym</b>		
Ma. 09.30 - 10.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Ma. 09.15 - 10.15 uur	Parkzicht	J. van Neckstraat 160
Ma. 10.30 - 11.30 uur	Emmauskerk	Campherbeeklaan 53
Ma. 10.30 - 11.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Ma. 14.00 - 15.00 uur	De Bolder	Dobbe 29
Ma. 15.00 - 16.00 uur	De Bolder	Dobbe 29
Di. 09.15 - 10.15 uur	Zalnéflat	Weteringpark 7
Di. 09.30 - 10.30 uur	De Enk	Enkstraat 67
Di. 10.00 - 11.00 uur	Rembrandtien	Rembrandtlaan 10
Di. 10.00 - 11.00 uur	De IJsselbolder	Postbus 40029
Di. 10.15 - 11.15 uur	Menistenflat	Menistenstraat
Di. 10.30 - 11.30 uur	De Enk	Enkstraat 67
Di. 11.00 - 12.00 uur	De IJsselbolder	Postbus 40029
Di. 13.00 - 14.00 uur	BDG-Sporthal	van der Heydenstraat 2
Di. 13.30 - 14.30 uur	Rivierenhof	Zijpe 1
Di. 14.45 - 15.45 uur	Bestevaer	Trompstraat 10b
Di. 19.00 - 20.00 uur	De Weijenbelt	Campherbeeklaan 82
Wo. 09.00 - 10.00 uur	Het Anker	Mr. Koolenweg 10
Wo. 09.00 - 10.00 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
Wo. 09.30 - 10.30 uur	De Havezate	Gombertstraat 350
Wo. 09.30 - 10.30 uur	Berkumstede	Erasmuslaan 50
Wo. 10.10 - 11.10 uur	De Stins	Westenholterweg 19
Wo. 10.30 - 11.30 uur	Berkumstede	Erasmuslaan 50
Do. 09.00 - 10.00 uur	Wijkc. Holtenbroek	Bachlaan 20
Do. 09.00 - 10.00 uur	BDG-Sporthal	van der Heydenstraat 2
<b>Fitness</b>		
Di. 16.00 - 17.00 uur	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
Di. 17.15 - 18.15 uur	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
Di. 18.30 - 19.30 uur	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
Wo. 18.45 - 19.45 uur	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
Ma. 12.30 - 13.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Ma. 13.30 - 14.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Ma. 14.30 - 15.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Ma. 19.00 - 20.00 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Ma. 20.15 - 21.15 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Di. 09.15 - 10.15 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Di. 10.30 - 11.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Di. 13.15 - 14.15 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Di. 14.15 - 15.15 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Di. 15.30 - 16.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Wo. 19.00 - 20.00 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Wo. 20.00 - 21.00 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Do. 08.45 - 09.45 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Do. 09.45 - 10.45 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Do. 13.15 - 14.15 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154

<b>Gymmix Parkinson</b>		
Wo. 11.15 - 12.15 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
<b>Internationaal dansen</b>		
Di. 13.45 - 14.45 uur	De Stins	Westenholterweg 19
Di. 14.00 - 15.15 uur	Herfte/Wythmen	Valkenbergweg 24
Wo. 13.45 - 14.45 uur	DC De Riethoek	Patriottenlaan 1
Do. 09.15 - 10.30 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
<b>Ismakogie</b>		
Wo. 09.00 - 10.00 uur	Beweging en kunst	Hobbemastraat 6
<b>Jazzgym</b>		
Di. 14.00 - 15.00 uur	BDG-Sporthal	van der Heydenstraat 2
Di. 15.00 - 16.00 uur	BDG-Sporthal	van der Heydenstraat 2
Do. 13.30 - 14.30 uur	Wijkc. Holtenbroek	Bachlaan 20
<b>Kegelen</b>		
Wo. 14.00 - 16.00 uur	Zwols Kegelhuis	v. Wevelinkhovenstr. 103
<b>Koersbal</b>		
Ma. 09.30 - 11.00 uur	De Stins	Westenholterweg 19
Ma. 14.30 - 16.00 uur	DC 'De Terp'	Radewijnsstraat 1
Di. 09.30 - 11.30 uur	Molenzicht	Vechtstraat 229
Wo. 09.30 - 11.00 uur	Zalnéflat	Westeringpark 7
Wo. 10.00 - 11.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Wo. 13.30 - 16.30 uur	DC De Riethoek	Patriottenlaan 1
Wo. 19.30 - 21.00 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Do. 09.00 - 10.30 uur	DC De Riethoek	Patriottenlaan 1
Do. 09.30 - 11.00 uur	'De Enk'	Enkstraat 67
Do. 10.00 - 11.30 uur	Wijkc. Holtenbroek	Bachlaan 20
Vr. 09.30 - 11.00 uur	DC 'De Terp'	Radewijnsstraat 1
Vr. 14.00 - 15.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
<b>Nordic Walking</b>		
Recreantengroepen op diverse dagen, tijden en locaties.		
De nieuwe cursus start op woensdagmiddag, 29 september.		
<b>Pilates</b>		
Di. 11.00 - 12.00 uur	BDG-sporthal	v.d. Heydenstraat 2
Wo. 10.15 - 11.15 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
<b>Salsa dansen</b>		
Do. 11.30 - 12.30 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
<b>Sportief Wandelen</b>		
Wo. 14.00 - 15.30 uur	diverse locaties	
<b>Wandelen</b>		
Di., Wo. en Zo.	diverse locaties	
<b>Sportmix</b>		
Di. 10.00 - 11.00 uur	BDG-sporthal	v.d. Heydenstraat 2
<b>Sport en Spel</b>		
Ma. 15.45 - 16.45 uur	Gymzaal	Waallaan 10 (links)
Ma. 18.00 - 19.00 uur	De Enk	Enkstraat 67
Di. 15.45 - 16.45 uur	Gymzaal	Gouwe 10
Di. 19.15 - 20.30 uur	De Schalm	Palestrinalaan 915
Wo. 13.15 - 14.45 uur	Gymzaal	Gouwe 10
Do. 17.00 - 18.00 uur	Wijkc. Gerenlanden	Munterkamp 75
Do. 18.00 - 19.00 uur	Wijkc. Gerenlanden	Munterkamp 75
Do. 19.30 - 20.30 uur	Gymzaal	Waallaan 10 (rechts)
<b>Stijldansen</b>		
Di. 14.00 - 15.30 uur	De Enk	Enkstraat 67
Di. 19.00 - 20.15 uur (begin)	De Horst	Zwaardvegerstraat 122
Di. 20.15 - 21.30 uur (gevor)	De Horst	Zwaardvegerstraat 122
<b>Swingdance</b>		
Ma. 13.15 - 14.15 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1

<b>Tai-Chi</b>		
Ma. 13.30 - 14.30 uur	DC De Riethoek	Patriottenlaan 1
Ma. 16.00 - 17.00 uur	Wijkc. Holtenbroek	Bachlaan 20
Di. 09.00 - 10.00 uur	BDG-sporthal	v.d. Heydenstraat 2
Di. 14.00 - 15.00 uur	De Bolder	Dobbe 29
Wo. 20.00 - 21.00 uur	Kembang Baru	Händellaan 237
Do. 10.45 - 11.45 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
Vr. 10.00 - 11.00 uur	Kembang Baru	Handellaan 237
<b>Tafeltennis</b>		
Wo. 10.00 - 12.00 uur	Tafeltennis Zwolle	Albert Cuypstraat 1a
<b>Yoga</b>		
Ma. 14.35 - 15.35 uur	DC De Riethoek	Patriottenlaan 1
Ma. 15.40 - 16.40 uur	DC De Riethoek	Patriottenlaan 1
Di. 09.00 - 10.00 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
Di. 10.00 - 11.00 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
Di. 11.00 - 12.00 uur	DC De Terp	Radewijnsstraat 1
Do. 09.15 - 10.15 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Do. 10.15 - 11.15 uur	DC Werkeren	Werkerlaan 154
Do. 15.30 - 16.30 uur	De Enk	Enkstraat 67
<b>Zumba</b>		
Wo. 10.30 - 11.30 uur	DIFF dancemasters	Palestrinalaan 931

<b>Kosten</b>		
Standaard:	€ 41,10 voor 15 lessen van 1 uur	
Fitness:	€ 60,75 voor 15 lessen van 1 uur	
Koersballen:	€ 20,55 per half jaar	
Kegelen:	€ 41,10 voor 15 bijeenkomsten	
Nordic Walking:	Beginners € 49,20 voor 12 lessen van 1,5 uur	
	Recreanten gratis	