

DONDERDAG 1 MAART

VM: EEN SPEELSE KIJK OP SHERBORNE (1)

De initiatie "Sherborne Developmental Movement" bestaat uit het aanbieden en samen beleven van bewegingsspele en -vormen.

We verkennen deze methode vooral zelfbewegend, bewustmakend van lichaam, ruimte en via relatiespele.

We voorzien eerst een korte theoretische voorstelling, geïllustreerd met beeldmateriaal. Daarna ervaren we het deugddoend weldadig effect van de bewegingsvormen in contact en verbinding, met respect voor ieders eigenheid.

Docente : Monique Melotte

Lic. LO en Kiné met 30 jaren werkervaring
Course Leader van de Sherborne Vereniging.
www.tiralala.be

NM: VITALITIJD (2)

Vitalitijd is een nieuw woord, wat wil zeggen: Het is TIJD om wat VITALER te zijn. Het is de bedoeling om op een speelse manier de bejaarden warm te maken om te bewegen.

Deze bijscholing zal vooral gaan over:

1. Eenvoudige materialen en hoe ze je kunnen helpen en 2. Opstellingen en manieren om de ruimte te gebruiken. Wanneer men hier vernieuwend durft zijn kan het nieuwe perspectieven bieden aan uw gymles. Ook een aantal spelvormen worden toegelicht.

Docente : Lotte Behets

Bachelor P.O. en T.O.
Sedert 5 jaar werkzaam in rusthuis St. Jozef

DINSDAG 6 MAART

VM: SWINGEND ZITTEN (3)

In de praktijkgerichte workshop 'Swingend Zitten' worden een 10-tal dansen aangeleerd die geschikt zijn voor een zittend publiek.

Naast het aanbod zitdansen, komen ook enkele combinatiedansen aan bod, waarbij staande dansers in interactie komen met de zitdansers. Alles werd uitgetoet en goed bevonden door de doelgroep.

Er worden vanuit de praktijk tips aangereikt om nadien de geziene stof vlot te kunnen overbrengen. Doel van deze danscombinaties is het brengen van dansplezier, sociaal contact, bewegingsmogelijkheden (her-)ontdekken en geheugentraining.

Docente : Chantal Bols

Lesgeefster bij Danskant vzw

NM: PARTYROBICS (4)

Partyrobics® is een unieke ervaring. Gevoelens van plezier, vrijheid en ontspanning die geassocieerd worden met uitgaan, verschijnen nu in de fitness en dansstudio. De les gaat door in een verduisterde ruimte met partylichten, goed voor een echte feeststemming! Het doel van de les is om plezier te maken en calorieën te verbranden (tot 600 cal/u). Het concept van www.partyrobics.com wordt hier aangepast aan de seniorendoelgroep.

De nieuwste dance workout met party lights en de beste clubhits! PARTY UP YOUR LIFE!

OPGELET: ENGELSTALIGE LESGEEFSTER!

Docente : Kate Morton

Uitvindster concept Partyrobics

DONDERDAG 22 MAART

VM: PLEZANT EN DANSANT IN BEWEGING (5)

Hoe maak je van een workout een plezierig, prikkelend en dynamische geheel, waarbij mobiele senioren tevreden en getraind terugkeren? De doelstellingen in deze sessie zijn :

1. Het verruimen van ons passenvocabularium.
2. De juiste muziekkeuze maken, rekening houdend met het ritme en muziekgenre.
3. Het onderhouden van kracht en lenigheid via gym op muziek (vaak op een matje) zodat je de senioren gezond en vitaal houdt.
4. Structuur geven aan een les, aangepast aan deze specifieke doelgroep.

Een dansante workout, die veel bijval kent bij de senioren, neemt u na de sessie mee!

Docente : Hélène Devrieze

Lic. LO, en dansdocente met 25 jaar ervaring

NM: POI SPINNING EN KUBB (6)

POI : 'Poi' betekent: 'bal aan touwtje'. Door met 1 of 2 pois gelijktijdig of alternerend draai-bewegingen in verschillende vlakken te combineren ontstaat er een sierlijk geheel.

We leren de basisbewegingen en versoepelen zo schouders, ellebogen en polsen. Nadien oefenen we een leuke choreografie op muziek. Een prima training voor de coördinatie!

KUBB : Dit is een Zweeds teamspel waarbij geworpen wordt met houten stokjes naar blokken (kubbs) van de tegenpartij. Eenvoudig, maar spannend en ideaal voor alle leeftijden!

Docente : Ophélie Verhaeghe

Reg LO - Fros

CURSUSPLAATS

**SPORTHAL LUBBEEK
GELLENBERG 14
3210 LUBBEEK**

In het centrum van Lubbeek, vlak naast het Gemeentehuis en bereikbaar met **De Lijn** :
nr. 3: Leuven - Pellenberg - Lubbeek
nr. 485: Snelbus Leuven - Lubbeek - Tienen

PRIJS

Leden FROS : dag: 37 euro
½ dag: 22 euro

Niet-leden : dag: 42 euro
½ dag: 26 euro

Korting : -10 euro bij inschrijving 3 dagen

Annulaties : enkel terugbetaling mits doktersattest

FROS LIDMAATSCHAP 2012:

PRIJS : 10 euro p/p (te vermelden bij inschrijving)

* Kortingen op alle FROS-opleidingen

* Gratis sportverzekering (P.O. en B.A.)

* Info over FROS-Seniorensport activiteiten

ORGANISATIE

FROS VLAAMS BRABANT

Gemeenteplein 26 - 3010 Kessel-Lo
TEL. 016/29 63 78(74) - FAX 016/29 64 02

EMAIL : vlaamsbrabant@fros.be

WEBSITE : www.fros.be

DAGVERLOOP

Vanaf 09u45: Onthaal & inschrijvingen
10u00 - 12u30: Voormiddagssessie (VM)
12u30 - 13u30: Pauze (cafeteria open)
13u30 - 16u00: Namiddagssessie (NM)

**TIJDENS DE MIDDAGPAUZE ZIJN ER
BROODJES EN SNACKS TE VERKRIJGEN
AAN DEMOCRATISCHE PRIJZEN.**

INSCHRIJVING

DIT KAN PER MAIL, FAX OF POST:

- Naam en privé adres
- Emailadres + telefoonnummer
- Beroep of activiteit
- Geboortedatum
- Vermelding lid Fros + naam club
- Gekozen bijscholing(en) + datum
- Naam organisatie + facturatieadres

OF VIA BIJGAANDE INSCHRIJFSTROOK

BETALING

De inschrijving is definitief na storting van het deelnemingsgeld op het **rekeningnummer** van FROS : **BE58 8778 0758 0179** met vermelding van uw naam + gekozen item(s)

MEEBRENGEN

**ALLE BIJSCHOLINGEN ZIJN
PRAKTIJKGERICHT, DUS DRAAG
GEMAKKELIJKE KLEDIJ EN
SPORTSCHOENEN**



**SENIOREN
SPORT
&
BEWEGING**

**BIJSCHOLINGS-
DAGEN**

1, 6, 22 MAART 2012

**VOOR
LESGEVERS & ANIMATEUREN**

INSCHRIJFSTROOK

NAAM :
VOORNAAM :
ADRES :
.....
TELEFOON :
EMAIL :
GEBORTE DATUM :
BEROEP :

WENST ZICH IN TE SCHRIJVEN VOOR
VOLGENDE SESSIES : (= aanduiden)

- 01/03 SHERBORNE (1)
 VITALIJD (2)
06/03 SWINGEND ZITTEN (3)
 PARTYROBICS (4)
22/03 DANSANT IN BEWEGING (5)
 POI EN KUBB (6)

IK BEN LID 2012 VIA
 IK WENS LID TE WORDEN = + 10 €

IK STORT HET BEDRAG VAN€
OP REKNR. **BE58 8778 0758 0179** VAN
FROS VLAAMS BRABANT MET DE
VERMELDING VAN NAAM, NR(S)
BIJSCHOLING(EN) EN (EVENTUEEL)
LIDMAATSCHAP

*P.S. TERUGSTORTINGEN GEBEUREN
ENKEL MITS VOORLEGGING VAN EEN
DOKTERSEBEWIJS.*

Terug te bezorgen aan Fros-Vlaams Brabant
Gemeenteplein 26 te 3010 Kessel-Lo
vlaamsbrabant@fros.be - Fax 016/29.64.02

INSCHRIJFSTROOK

NAAM :
VOORNAAM :
ADRES :
.....
TELEFOON :
EMAIL :
GEBORTE DATUM :
BEROEP :

WENST ZICH IN TE SCHRIJVEN VOOR
VOLGENDE SESSIES : (= aanduiden)

- 01/03 SHERBORNE (1)
 VITALIJD (2)
06/03 SWINGEND ZITTEN (3)
 PARTYROBICS (4)
22/03 DANSANT IN BEWEGING (5)
 POI EN KUBB (6)

IK BEN LID 2012 VIA
 IK WENS LID TE WORDEN = + 10 €

IK STORT HET BEDRAG VAN€
OP REKNR. **BE58 8778 0758 0179** VAN
FROS VLAAMS BRABANT MET DE
VERMELDING VAN NAAM, NR(S)
BIJSCHOLING(EN) EN (EVENTUEEL)
LIDMAATSCHAP

*P.S. TERUGSTORTINGEN GEBEUREN
ENKEL MITS VOORLEGGING VAN EEN
DOKTERSEBEWIJS.*

Terug te bezorgen aan Fros-Vlaams Brabant
Gemeenteplein 26 te 3010 Kessel-Lo
vlaamsbrabant@fros.be - Fax 016/29.64.02

INSCHRIJFSTROOK

NAAM :
VOORNAAM :
ADRES :
.....
TELEFOON :
EMAIL :
GEBORTE DATUM :
BEROEP :

WENST ZICH IN TE SCHRIJVEN VOOR
VOLGENDE SESSIES : (= aanduiden)

- 01/03 SHERBORNE (1)
 VITALIJD (2)
06/03 SWINGEND ZITTEN (3)
 PARTYROBICS (4)
22/03 DANSANT IN BEWEGING (5)
 POI EN KUBB (6)

IK BEN LID 2012 VIA
 IK WENS LID TE WORDEN = + 10 €

IK STORT HET BEDRAG VAN€
OP REKNR. **BE58 8778 0758 0179** VAN
FROS VLAAMS BRABANT MET DE
VERMELDING VAN NAAM, NR(S)
BIJSCHOLING(EN) EN (EVENTUEEL)
LIDMAATSCHAP

*P.S. TERUGSTORTINGEN GEBEUREN
ENKEL MITS VOORLEGGING VAN EEN
DOKTERSEBEWIJS.*

Terug te bezorgen aan Fros-Vlaams Brabant
Gemeenteplein 26 te 3010 Kessel-Lo
vlaamsbrabant@fros.be - Fax 016/29.64.02