



Maastricht Sport

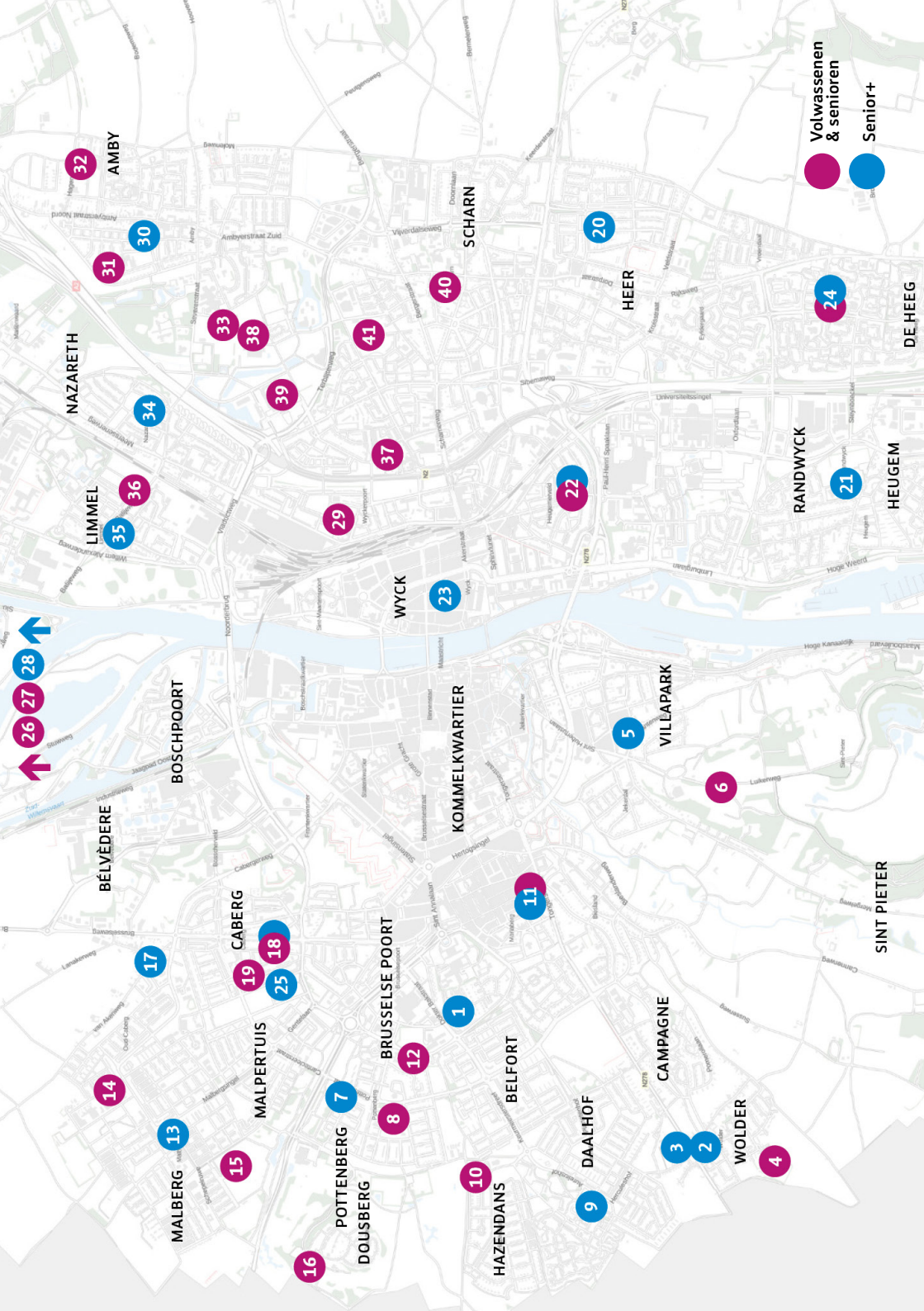
**Sport- en bewegprogramma
voor volwassenen en senioren
2023-2024**



Wijzigingen voorbehouden.
Kijk voor de meest actuele informatie
op www.maastrichtsport.nl/bewegen

Uitgave november 2023

Maastricht Sport
beweegt de stad



Volwassenen & senioren
Senior+

Volwassenen & senioren
Senior+

Volwassenen & senioren
Senior+

LOCATIES

- 1 Elisabeth Gruyters Residentie,
Elisabeth Gruytersstraat 18B
- 2 Parochiehuus Wolder,
Tongerseweg 335A
- 3 Harmoniezaal Wolder,
Tongerseweg 336
- 4 Sportpark Wolder,
Heukelommerweg
- 5 Buurtcentrum Sint Pieter,
Pastoor Kribsweg 14A
- 6 St. Pietersberg, Parkeerplaats
Bergrust
- 7 De Romein, Potteriestraat 30
- 8 Sportzaal Pottenberg,
Opalinestraat 36
- 9 Atrium, Aureliushof 160
- 10 Sporthal Daalhof,
Goudenweg 190
- 11 Buurtcentrum Mariaberg,
Anjelierenstraat 35
- 12 Gymzaal Belfort 3,
Beeldsnijdersdreef 21
- 13 CMM, Malbergsingel 70
- 14 Sportzaal Malberg,
Malbergsingel 62
- 15 Sportpark West,
Negenputruwe 1-5
- 16 International Golf,
Dousbergweg 90
- 17 De Luiibe, Van Akenweg 15
- 18 Buurtcentrum de Wiemerink,
Spinetlaan 25
- 19 Gymzaal Caberg, Celestastraat 26
- 20 Aen de Wan, Einsteinstraat 32
- 21 Klaekeburg Heugem,
Gronsvelderweg 142
- 22 Gymzaal La Bellettsa,
Kardinaal van Rossumplein 99
- 23 Martinushuis, Hoogbrugstraat 42
- 24 Sporthal de Heeg, Roserije 500
- 25 Flexville (ICL Fysio),
Tamboerijnstraat 40
- 26 Gemeenschapshuis Haarderhof,
Schoolstraat 8
- 27 Gymzaal Borgharen,
Burg. Limpensweg 1
- 28 Aw Sjaol, Kapelaanstraat 71
- 29 Gymzaal de Letterdoes,
Old Hickoryplein 100
- 30 Amyerhoof, Severenplein 27
- 31 Sportzaal Amby, Ingang van
Slijpestraat (to. nr. 75)
- 32 Gemeenschapshuis Hagerpoort,
Laurierhoven 30
- 33 Boulodrome, Severenstraat 101
- 34 Buurtcentrum Nazareth,
Miradorplein 39
- 35 Kap. Lochtmanhuis,
Populierweg 36
- 36 Gymzaal Limmel, Balijeweg 101
- 37 Trefcentrum Wittevrouwenveld,
Edisonstraat 4
- 38 Sportpark Geusselt-Noord,
Discusworp 8 - 10
- 39 Geusselt Sporthal,
Olympiaweg 68
- 40 Gymzaal Scharn 1, Kloosterweg 18
- 41 Gymzaal Scharn,
Amalbergastraat 21

INHOUDSOPGAVE

PROGRAMMA MAASTRICHT SPORT

Activiteiten in de vakanties	3
Volwassenen en senioren	9
Senior+	21
Geusseltbad	26

Neem voor meer informatie over het beweegprogramma van Maastricht Sport en het programma in het Geusseltbad contact op met info@maastrichtsport.nl of 043 350 4500

Wijzigingen voorbehouden.

Kijk voor het meest actuele rooster op
www.maastrichtsport.nl
www.geusseltbad.nl

VAKANTIEROOSTER

Vakantie/vrije dag	Data	Bijzonderheden
Herfstvakantie	14 oktober t/m 22 oktober 2023	Alle lessen gaan gewoon door
Kerstvakantie	23 december 2023 t/m 7 januari 2024	Er zijn geen sportlessen
Carnavalsvakantie	10 februari t/m 18 februari 2024	Er zijn geen sportlessen
Meivakantie	27 april t/m 5 mei 2024	Alle lessen gaan gewoon door
Zomervakantie	6 juli t/m 18 augustus 2024	Er is een aangepast rooster

Op deze dagen zijn er geen sport- en beweglessen:

Kerst 25 & 26 december 2023

Nieuwjaarsdag 1 januari 2024

Carnaval 11, 12 & 13 februari 2024

Pasen 31 maart & 1 april 2024

Koningsdag 27 april 2024

Hemelvaartsdag 9 mei 2024

Pinksteren 19 & 20 mei 2024

Deze vakanties gelden **niet** voor het Senior+ aanbod.



SPORTEN & BEWEGEN MET MAASTRICHT SPORT

Ruim 90 professionals van Maastricht Sport verzorgen dagelijks door de hele stad leuke en uitdagende sportactiviteiten voor iedereen. Fanatiek sporter of beginner. Met of zonder beperking, herstellende, jong of oud: Iedereen kan sporten dankzij het aanbod van Maastricht Sport.

Maastricht Sport beweegt de stad met een uitgebreid programma vol sport- & beweegactiviteiten voor iedereen. Beweeg je mee?

Kijk voor het volledige Sport- en Beweegaanbod op maastrichtsport.nl/bewegen

Ontwikkelt sport- en beweeg programma's voor iedereen tussen 0 en 100 jaar

Brengt jaarlijks zo'n 15.000 mensen in beweging in de wijken van Maastricht

Beheert en verhuurt diverse binnensport-accommodaties en sportparken in Maastricht

Beweegt de stad dankzij intensieve samenwerkingen met o.a. scholen, eerste lijn zorgaanbieders en verenigingen







Maastricht Sport...

INVESTEERT IN DE TOEKOMST

Elk jaar verzorgt Maastricht Sport stageplaatsen voor ongeveer 85 studenten van Fontys Sporthogeschool en CIOS. Vanuit concrete praktijkvragen worden studenten uit verschillende leerjaren en afstudeervarianten ingezet in de praktijk van Maastricht Sport. De expertise van praktijk en opleiding kan hierdoor optimaal worden benut. Dat stelt Maastricht Sport bijvoorbeeld in staat om gezamenlijk onderzoek te doen, wat leidt tot verdere (door)ontwikkeling en uitvoering van projecten.

De studenten gaan tijdens hun stage met veel energie aan de slag binnen de diverse programma's van Maastricht Sport waaronder ook de Sport- en Beweeglessen. Het uiteindelijke doel is altijd om zoveel mogelijk Maastrichtenaars in beweging te brengen en te houden.





Maastricht Sport beweegt...

VOLWASSENEN EN SENIOREN

Sporten en bewegen is niet alleen goed voor lichamelijke fitheid, het is ook van belang voor de mentale gezondheid. Het gaat er eigenlijk niet eens om hoe hard, snel en zwaar het is, maar vooral dat je het goed, regelmatig en met plezier doet. Van hardlopen en yoga tot badminton en golf: het aanbod van Maastricht Sport is dusdanig breed dat er voor iedereen iets leuks tussen zit. Houd je conditie op peil, word sterker en buitengewoon fit met de lessen van Maastricht Sport!

BEWEGEN VOOR VROUWEN

Naast het verbeteren van de conditie komen lenigheidsoefeningen en spierversterkende oefeningen aan bod. Er wordt o.a. gewerkt met verschillende materialen. Iedere les wordt met ontspanningsoefeningen afgesloten.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Dinsdag	13.00-14.00	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis
Oost	Maandag	13.00-14.00	Trefcentrum Wittevrouwenveld, Edisonstraat 4	gratis
	Woensdag	13.00-14.00 (55+)	Sportpark Geusselt-Noord,* Discusworp 8-10	gratis

* November t/m februari vindt de woensdag les plaats in Sportzaal Amby (ingang van Slijpestraat) van 12.00-13.00 uur.

BODYTRAINING

In een gezellige omgeving bewegen op muziek en tegelijkertijd jouw conditie op peil brengen. Spierversterkende oefeningen worden op een leuke manier gecombineerd met aerobics.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	19.00-20.00	Buurtcentrum Mariaberg, Anjelierenstraat 35	gratis
	Dinsdag	11.30-12.30	Gymzaal Caberg, Celestastraat 26	gratis
Oost	Maandag	10.00-11.00	Sporthal de Heeg, Roserije 500	gratis
	Donderdag	11.00-12.00	Gymzaal Scharn 2, Amalbergastraat 22	gratis
	Vrijdag	09.00-10.00	Sporthal de Heeg, Roserije 500	gratis

BOOTCAMP

Verbeter je uithoudingsvermogen en versterk je spieren tijdens deze leuke gevarieerde lessen voor jong volwassenen. In teamverband ga je aan de slag met verschillende oefeningen.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Dinsdag	18.00-19.00	Gymzaal Scharn 2, Amalbergastraat 22*	gratis

*November-februari. Vanaf maart t/m juli verzamelen we bij de Maasboulevard 101.

BUITENGEWOON FIT

Buitengewoon fit lessen zijn afwisselende lessen waarin het draait om conditie- en krachttraining. In de les wordt er, afhankelijk van de locatie, gevarieerd tussen verschillende fitnessstoellessen en/of vormen van loop- en krachttraining. Onder professionele begeleiding wordt er gewerkt aan coördinatie, uithoudingsvermogen, spierkracht en algehele conditie.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	10.00-11.00	Sportpark West, Negenputruwe 1-5	gratis
	Woensdag	10.00-11.00	Sportpark West, Negenputruwe 1-5	gratis
	Vrijdag	10.00-11.00	Sportpark West, Negenputruwe 1-5	gratis
Oost	Maandag	10.00-11.00	Sportpark Geusselt-Noord, Discusworp 8-10	gratis
	Donderdag	13.00-14.00	Sportpark Geusselt-Noord, Discusworp 8-10	gratis

11

GYMINSTUIF

Tijdens dit sportieve uurtje worden er verschillende spelvormen, circuitjes en oefeningen voor je lichaam gedaan. Jouw spieren worden sterker en soepeler. Iedere week staat er weer een nieuwe activiteit centraal. Kortom, veel variatie!

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	09.45-10.45*	Gymzaal Borgharen, Burg. Limpensweg 1	gratis
	Woensdag	14.00-15.00	Gymzaal Caberg, Celestastraat 26	gratis
Oost	Maandag	16.00-17.00*	Geusselt Sporthal, Olympiaweg 68	gratis
	Maandag	15.45-16.45	Sportzaal Pottenberg, Opalinestraat 36	gratis
	Dinsdag	15.30-16.30	Gymzaal La Belletsa, Kardinaal van Rossumplein 99	gratis
	Donderdag	09.00-10.00	Sportpark Geusselt-Noord, Discusworp 8-10	gratis

* Lage intensiteit (zie pagina 14)



Elena Eijssen: ‘Sporten is gezond én er wordt lekker veel gelachen’

Maastricht Sport heeft voor ieder wat wils. Of je nu in een groep wil sporten of individueel aan de slag gaat. Elena Eijssen doet mee aan Buitengewoon Fit op Sportpark West én speelt bij Dynamic Tennis in Sporthal Daalhof. ‘Ik sport omdat het me helpt gezond te blijven. Zowel lichamelijk als geestelijk. En ik vind de sociale contacten met andere mensen erg waardevol.’

Genieten van sport

Via familieleden hoorde ze eind 2022 over de beweeggroepen van Maastricht Sport. ‘Zij deden al mee en waren erg enthousiast. Toen heb ik me ook opgegeven. Ik sport zowel bij Buitengewoon Fit als bij Dynamic Tennis dus ben twee keer per week actief bezig.’ Elena geniet tijdens beide lessen: ‘We hebben altijd veel plezier onderling. Bij Dynamic Tennis wordt er ook nog leuke achtergrondmuziek gedraaid.’

Uitleg en basistechnieken

‘We worden altijd vriendelijk ontvangen tijdens de Buitengewoon Fitlessen. Je krijgt eerst een korte uitleg over de les en kunt daarna gewoon lekker meedoen.’ Een tip van Elena is: luister goed naar je eigen lichaam. ‘Iedereen heeft zo zijn gebreken en dat is helemaal niet erg.’ Bij de Dynamic tennislessen kunnen deelnemers die voor de eerste keer komen de basistechnieken oefenen. ‘Je krijgt daarnaast de spelregels goed uitgelegd. Is het je allemaal duidelijk, dan mag je meteen meedoen en een partij spelen.’ Ook sporters met een beperking of aandoening kunnen terecht bij beide groepen. ‘Daar wordt altijd rekening mee gehouden.’

Sociaal

Twee keer per week bewegen, dat is niet niks. ‘Ja klopt, maar voor mij is het echt nodig om regelmatig te bewegen. Ik blijf er evenwichtiger door. En ik voel me fitter en vitaler.’ Voor Elena heeft sporten tevens een sociaal aspect. ‘Ik sport samen met mijn dochter. Dat maakt het speciaal en nóg gezelliger.’ Ze heeft dankzij het sporten ook mensen uit haar buurt beter leren kennen. ‘En ik kwam een aantal mensen van vroeger weer tegen.’

Een aanrader

‘Het sporten in een beweeggroep van Maastricht Sport kan ik iedereen aanraden. Dankzij de goede begeleiding kun je hier gezellig samen sportief en verantwoord bewegen.’ Natuurlijk is er wel eens sprake van een beetje competitie. ‘Dat hoort er gewoon bij en vind ik leuk. Het is nooit geforceerd en dat maakt het erg fijn.’ Uiteraard is er ook ruimte voor wat humor. ‘Er wordt onderling lekker veel gelachen, wat weer voor saamhorigheid zorgt.’ Wat wil een mens nog meer: sporten terwijl zelfs de lachspieren worden getraind.

RUN FOR FUN

Je hoeft niet hard te lopen om te hardlopen, want plezier staat voorop. Door de opbouw in de lessen zal jouw conditie verbeterd worden. De spieren worden sterker en je verbrandt ook de nodige calorieën.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
Oost	Woensdag	18.00-19.30	Sportpark Geusselt-Noord, Discusworp 8-10 Verzamelen op de rondbaan	gratis
	Zaterdag	09.00-10.30	Sportpark Geusselt-Noord, Discusworp 8-10 Verzamelen bij de fietsen	gratis

SPORTIEF WANDELEN

Sportief wandelen vindt plaats onder begeleiding van een van de beweegconsulenten van Maastricht Sport. Al wandelend werk je aan je fitheid, coördinatie en conditie. Het looptempo ligt iets hoger dan bij 'gewoon wandelen', maar wordt afgestemd op het niveau van de groep.

14

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	10.00-11.00	Sportpark Wolder, Heukelommerweg (vv Leonidas)	gratis
	Dinsdag	18.00-19.00	Sportpark West, Negenputruwe 1-5	gratis
	Woensdag	10.00-11.30	St. Pietersberg, Parkeerplaats Bergrust-Luikseweg	gratis
Oost	Maandag *	13.30-14.30	Gemeenschapshuis Haarderhof, Schoolstraat 8	gratis
	Dinsdag	09.30-11.00	Sportpark Geusselt-Noord, Discusworp 8-10	gratis
	Donderdag	10.15-11.15	Gemeenschapshuis Hagerpoort, Laurierhoven 30	gratis

* Lage intensiteit

Lage intensiteit

Je kunt ook kiezen voor een van onze lessen met lagere intensiteit. Deze lessen zijn ideaal voor mensen die het eigen tempo willen opbouwen, al geruime tijd niet meer gesport hebben of die herstellende zijn van ziekte of blessure. Deze lessen zijn aangegeven met een *.





BADMINTON

Een aantrekkelijke sport waarbij de juiste slagtechniek en een uitgekende tactiek ongeveer even belangrijk zijn. Conditie is niet zo heel belangrijk, maar enige ervaring is wel gewenst.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Woensdag	14.00-15.30	Sporthal Daalhof, Goudenweg 190	gratis
Oost	Dinsdag	14.45-15.45	Sporthal de Heeg, Roserije 500	gratis
	Dinsdag	15.45-16.45	Sporthal de Heeg, Roserije 500	gratis
	Woensdag	18.00-19.30	Sporthal de Heeg, Roserije 500	gratis

DYNAMIC TENNIS

Dynamic tennis is een attractieve racketsport die tafeltennis, tennis en badminton combineert in een nieuwe sport. Er wordt met een lichte bal en een lichtgewicht racket met een wat kortere handgreep gespeeld en is daardoor eenvoudig te hanteren. Een mooi alternatief voor mensen die vanwege blessures zijn moeten stoppen met tennis.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Donderdag	11.30-13.00	Sporthal Daalhof, Goudenweg 190	gratis
Oost	Woensdag	11.30-13.00	Sporthal de Heeg, Roserije 500	gratis

VOLLEYBAL

Oefening baart kunst! Volleybal is een teamsport, waar je nieuwe mensen leert kennen en elkaar aan kunt vullen. Hier is ook enige ervaring gewenst.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Woensdag	18.30-19.30	Gymzaal Caberg, Celestastraat 26	gratis
Oost	Dinsdag	19.30-21.00	Gymzaal Scharn 1, Kloosterstraat 18 *	gratis
	Woensdag	14.00-15.30	Sporthal Daalhof, Goudenweg 190	gratis
	Donderdag	20.30-22.00	Gymzaal La Belletsa, Kardinaal van Rossumplein 99	gratis

* Alleen voor dames

YOGA

Hatha yoga is een levendige vorm van yoga, waarin gewerkt wordt met lichaams-oefeningen, ademhaling, concentratie en klank. In- en ontspanning worden daarbij afgewisseld. Yoga werkt spierversterkend en -verlengend. Tijdens de lessen worden staande, zittende en liggende oefeningen met elkaar afgewisseld. De lessen worden afgesloten met een fijne eindontspanning. Zo kom je dus echt even helemaal tot rust.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	09.00-10.00	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis
Oost	Dinsdag	10.00-11.00	Gymzaal BS De Letterdoes, Old Hickoryplein 100	gratis

TAI CHI

Vitaliteit, gezondheid en balans. Drie belangrijke aspecten waar het om draait bij Tai Chi. Een bewegingsvorm uit China die wordt gezien als een heel goede manier om lichaam en geest tot rust te brengen. Bij Tai Chi worden de oefeningen vloeiend en in een gelijkmatig tempo uitgevoerd. Daarna volgen ontspannende oefeningen om spieren en gewrichten los te maken.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Donderdag	15.45-16.45	Gymzaal Caberg, Celestastraat 26	gratis
Oost	Vrijdag	09.00-10.00 Tai Chi beginners	Gymzaal BS De Letterdoes, Old Hickoryplein 100	gratis
	Vrijdag	10.00-11.00 Tai Chi doorstromers	Gymzaal BS De Letterdoes, Old Hickoryplein 100	gratis





JEU DE BOULES

Is maatwerk iets voor jou en zoek je contact met anderen? Jeu de Boules is een goede mogelijkheid om dit te combineren. Het is de bedoeling dat de grote metalen bal zo dicht mogelijk bij het kleine balletje wordt geworpen of gerold.

De activiteit vindt plaats in de periode mei t/m september. In de winter wordt er binnen gespeeld.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
Oost	Donderdag	13.30-16.00	Boulodrôme, Severenstraat 201	Zomer: gratis Winter: €40,- voor 22 weken

In de maanden mei t/m september wordt er buiten gespeeld.

In de winter vinden de lessen binnen plaats.

Draag sportieve kleding en dichte schoenen en neem eigen jeu de boules-ballen mee!

GOLF 4 YOU

Laat je verrassen door al het moois dat de golfsport jou te bieden heeft. Er komen meerdere facetten aan de orde: putten, chippen, full swing etc. Je kunt op ieder gewenst moment starten. Golf 4 You heeft geen kledingvoorschriften en materialen kun je gratis lenen.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	13.00-14.00: gevorderden 14.00-15.00: beginners	International Golf, Dousbergweg 90	€5,- per keer + €2,50 voor ballen





Maastricht Sport beweegt...

SENIORPLUS⁺

SENIOR+

Fit zijn, fit blijven of fitter worden. Met ons speciale senior+ aanbod kunnen alle 75-plussers deelnemen aan verschillende sport- en beweegactiviteiten. Van Yoga, Tai Chi en Country Line Dance tot Volksdansen en Gymnastiek. Alle lessen hebben een lage intensiteit. Voor alle activiteiten geldt dat er na afloop van elke les de mogelijkheid is om samen gezellig na te praten onder het genot van koffie of thee.

YOGA

Hatha yoga is een levendige vorm van yoga, waarin gewerkt wordt met lichaams-oefeningen, ademhaling, concentratie en klank waarbij in- en ontspanning worden afgewisseld. Yoga werkt spierversterkend en -verlengend. Tijdens de lessen worden staande, zittende en liggende oefeningen met elkaar afgewisseld. De lessen worden afgesloten met een fijne eindontspanning. Zo kom je dus volledig tot rust tijdens een van onze yogalessen.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	10.30-11.30	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis
	Maandag	13.45-14.45	Buurtcentrum Sint Pieter, Pastoor Kribsweg 14A	gratis
	Dinsdag	10.00-11.00	De Luibe, Van Akenweg 15	gratis
	Dinsdag	12.30-13.30	Martinushuis, Hoogbrugstraat 42	gratis
	Donderdag	13.45-14.45	CMM, Malbergsingel 70	gratis
	Vrijdag	10.30-11.30	CMM, Malbergsingel 70	gratis



TRAMPOLINEFIT

Op een leuke wijze aan jouw balans en conditie werken, specifieke gezondheidsklachten verhelpen, gewicht verliezen of jouw houding verbeteren? Dat kan allemaal tijdens de TrampolineFit-lessen. Het bewegen op de trampoline heeft zelfs met de eenvoudigste training al een positief effect op balans, coördinatie, de botten en het voorkomen van ouderdomsziekten. De trampolines zijn voorzien van een beugel voor een veilig gebruik van het toestel. Kom met veel plezier bewegen!

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	11.00-12.00	Flexville (ICL Fysio), Tamboerijnstraat 40	gratis
West	Donderdag	11.00-12.00	Flexville (ICL Fysio), Tamboerijnstraat 40	gratis

TAI CHI

Vitaliteit, gezondheid en balans. Drie belangrijke aspecten waar het om draait bij Tai Chi. Een bewegingsvorm uit China die wordt gezien als een heel goede manier om lichaam en geest tot rust te brengen. Bij Tai Chi worden de oefeningen vloeiend en in een gelijkmatig tempo uitgevoerd. Daarna volgen ontspannende oefeningen om spieren en gewrichten los te maken.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	10.00-11.00	Atrium, Aureliushof 160	gratis

COUNTRY LINE DANCE

Country line dance is een dansvorm uit Amerika die ook wel omschreven wordt als 'formatiedans', omdat er als groep gedanst wordt in één of meer rijen waarbij dezelfde bewegingen worden uitgevoerd en het samen één geheel wordt. Dat is ook wat we doen tijdens de Country Line Dance lessen van Maastricht Sport. Alleen, als koppel of met een groep. Enige ervaring is gewenst. Deze lessen staan vooral in het teken van nieuwe mensen ontmoeten, gezellig samen dansen en genieten van muziek.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Dinsdag	10.30-11.30	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis
	Donderdag	09.45-10.45	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis
	Donderdag	10.45-11.45	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis
	Donderdag	11.45-12.45	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis

SPORT EN SPEL

Tijdens dit sportieve uurtje worden er verschillende spelvormen, circuitjes en oefeningen voor jouw lichaam gedaan. De spieren worden sterker en soepeler. Iedere week staat er weer een nieuwe activiteit centraal. Kortom, veel variatie!

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
Oost	Maandag	12.00-13.00	Gymzaal de Heeg 3, Varenstraat	gratis

VOLKSDANSEN

Samen dansen is nog altijd het leukste, nietwaar? Dat geldt zeker tijdens de volksdans lessen. Tijdens deze lessen worden er dansen uit verschillende landen gedaan. In een kring of in een rij. Alleen of met een partner. Intensieve dansen worden afgewisseld met rustige dansen. Enige ervaring is gewenst!

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Donderdag	09.30-10.30	De Luibe, Van Akenweg 15	gratis
Oost	Maandag	12.30-13.30	Kap. Lochtmanhuis, Populierweg 36	gratis
	Woensdag	10.30-11.30	Klaekeburg Heugem, Gronsvelderweg 142	gratis
	Vrijdag *	10.00-11.00	Aen de Wan, Einsteinstraat 32	gratis

* Groep voor gevorderden



GYMNASTIEK

Twee vliegen in één klap. Tijdens de gymnastieklessen voor senioren wordt niet alleen aan conditie en fitheid gewerkt met behulp van eenvoudige en slimme oefeningen, je bevordert er tegelijkertijd jouw zelfstandigheid en zelfredzaamheid ook nog eens mee. De activiteiten worden aangepast aan jouw mogelijkheden en wensen. Veelal worden de oefeningen op een stoel gedaan. Ervaar het plezier van bewegen tijdens de gymnastieklessen.

	Dag	Tijdstip	Adres	Kosten
West	Maandag	09.30-10.30	Atrium, Aureliushof 160	gratis
	Maandag	09.30-10.30	E. Gruyters Residentie, Elisabeth Gruytersstraat 18B	gratis
	Maandag	10.30-11.30	E. Gruyters Residentie, Elisabeth Gruytersstraat 18B	gratis
	Maandag	10.45-11.45	Parochiehuus Wolder, Tongerseweg 335A	gratis
	Maandag	13.45-14.45	Buurtcentrum Mariaberg, Anjelierenstraat 35	gratis
	Dinsdag	09.30-10.30	Buurtcentrum de Wiemerink, Spinetlaan 25	gratis
	Dinsdag	09.30-10.30	Buurtcentrum Sint Pieter, Pastoor Kribsweg 14A	gratis
	Dinsdag	10.30-11.30	Buurtcentrum Sint Pieter, Pastoor Kribsweg 14A	gratis
	Woensdag	10.00-11.00	De Romein, Potteriestraat 30	gratis
	Woensdag	10.30-11.30	CMM, Malbergsingel 70	gratis
	Donderdag	09.00-10.00	Harmoniezaal Wolder, Tongerseweg 336	gratis
	Donderdag	11.00-12.00	De Luibe, Van Akenweg 15	gratis
Oost	Maandag	09.00-10.00	Amyerhoof, Severenplein 27	gratis
	Maandag	10.00-11.00	Amyerhoof, Severenplein 27	gratis
	Maandag	10.30-11.30	Aen de Wan, Einsteinstraat 32	gratis
	Dinsdag	09.45-10.45	La Bellettsa, Kardinaal van Rossumplein 99	gratis
	Dinsdag	11.15-12.15	Klaekeburg Heugem, Gronsvelderweg 142	gratis
	Dinsdag	13.30-14.30	Kap. Lochtmanhuis, Populierweg 36	gratis
	Donderdag	09.30-10.30	Aw Sjaol, Kapelaanstraat 71	gratis
	Donderdag	09.45-10.45	Buurtcentrum Nazareth, Miradorplein 39	gratis
Donderdag	11.15-12.15	Aen de Wan, Einsteinstraat 32	gratis	



Maastricht Sport beweegt...

IN HET WATER!

Het Geusseltbad is een zwembad voor iedereen. Jong en oud, recreatief, sportief, op weg naar herstel, individueel of in clubverband. In de diverse baden kun je op alle mogelijk manieren genieten van een heleboel zwemplezier. Van recreatief zwemmen tot banenzwemmen en van sportieve groepslessen tot zwemles. Er is voor iedereen iets te doen! Kijk op www.geusseltbad.nl voor de verschillende programma's.

RECREATIEF ZWEMMEN

VRIJZWEMMEN

Kom lekker vrijzwemmen en genieten van de moderne faciliteiten in het Geusseltbad. Met diverse binnenbaden en het buitenbad met ligweide, is er voldoende waterpret voor jong en oud!

Wil jij extra ontspannen vrijzwemmen? Kom dan in het warme water zwemmen! Dit is uitermate geschikt voor bijvoorbeeld ouderen of mensen met een beperking die rustig willen bewegen.

AQUASPORT

BANENZWEMMEN

Op het gemak of sportief banenzwemmen? Er is dagelijks banenzwemmen in het Geusseltbad. Iedereen kan zwemmen op eigen niveau of tempo, in verschillende banen. Ook bieden wij banenzwemmen aan speciaal voor dames en 50-plussers.

27

GROEPSLESSEN

Wil jij actief bezig zijn, voor je gezondheid of gewoon voor je plezier? Het Geusseltbad biedt een divers aanbod van sportieve groepslessen en activiteiten. Je kunt op elk niveau sporten in het water! Werk aan je conditie met een groepsles AquaGym of stap op de fiets met AquaCycling! Bijkomend voordeel is dat je door de weerstand van het water minder kans hebt op blessures.

AQUAHEALTH

Wil jij zwemmen ter bevordering van jouw gezondheid? Het Geusseltbad biedt een uniek aanbod van AquaHealth-programma's. Met deze ideale mix van inspanning en ontspanning geef je zowel jouw mentale als fysieke gezondheid een boost.

ZORGZWEMMEN

Zorgzwemmen is geschikt voor iedereen die baat heeft bij zwemmen in warm water. In het warme water versoepel je spieren en gewrichten, stimuleer je de bloedsomloop en verbeter je je conditie. In een vaste groep zwem je elke week in water met een temperatuur van 33°. Je kunt optimaal ontspannen en zwemmen naar eigen behoefte. Een deskundige instructeur geeft 15 minuten afwisselende oefeningen.

Er zijn ook speciale uren voor hart- en vaatpatiënten, mensen die herstellend zijn van het coronavirus, mensen met overgewicht en mensen met klachten aan het bewegingsapparaat (zoals reuma). In deze lessen werk je in gezelschap van mensen met dezelfde klachten aan jouw eigen doelen.

COVID-
Fit

Obesitas

Hart
en vaat

Reuma



ZWEMLESSEN VOOR ALLE LEEFTIJDEN

Van onze reguliere ABC-zwemlessen tot zwemles voor volwassenen en ouder-kindzwemmen: het Geusseltbad draagt graag bij aan zwemplezier voor alle leeftijden.


ZWEMLES VOOR VOLWASSENEN

Heb je nooit leren zwemmen omdat je bijvoorbeeld in een land hebt gewoond waar dit niet noodzakelijk was? Of wil je op oudere leeftijd een opfriscursus? Ongeacht jouw situatie kun je in het Geusseltbad altijd terecht voor zwemles voor volwassenen. Onze lessen zijn laagdrempelig, leuk en je krijgt uitstekende professionele begeleiding op maat. Wij bieden ook zwemlessen aan speciaal voor dames.

Kijk voor meer informatie over de roosters en tarieven van de zwemactiviteiten op: www.geusseltbad.nl of scan mij



www.maastrichtsport.nl
www.geusseltbad.nl

  /maastrichtsport
  /geusseltbad

Maastricht Sport
beweegt de stad