



**NATIONALE SPORTWEEK**  
**22 april t/m 26 april**



**2013**

**Maastricht Sp<sup>o</sup>rt**  
*beweegt de stad*



Maastricht Sport

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	1
Hoe kunt u meedoen?	2
Maandag 22 april Opening	3
Dinsdag 23 april Body en Mind dag	4
Woensdag 24 april Kies uw sport !	11
Roosteroverzicht Nationale Sportweek	22
Donderdag 25 april Kies uw sport !	25
Vrijdag 26 april Buitendag	33
Leuke sporttips en weetjes	35
Train uw hersenen en blij fit van geest!	37
Inschrijfformulier Nationale Sportweek 2013	39
Meewerkende sportorganisaties	41

## ONTDEK DE KRACHT VAN SPORT TIJDENS DE NATIONALE SPORTWEEK

Maastricht heeft op sportgebied enorm veel te bieden. Ik bezoek met grote regelmaat de sportverenigingen en -aanbieders in de stad, en telkens verrast me de diversiteit aan sporten die we hebben. Het maakt mij niet uit welke sport iemand beoefent, ik vind het belangrijk dát mensen in beweging komen. Sport staat voor ontmoeting, gezondheid en gezelligheid. Belangrijke thema's die ook in deze Nationale Sportweek terugkomen.

Tijdens de Nationale Sportweek worden diverse activiteiten aangeboden door Maastricht Sport, en door de verschillende sportorganisaties in onze stad. De week staat in het teken van kennismaken en ontdekken. Met sportverenigingen, bedrijven die sportprogramma's aanbieden, maar vooral met hoe leuk sport kan zijn. Daarom roep ik iedereen op: kom in beweging, doe mee en ontdek bij welke sport je hart ligt!

Gerdo van Grootheest  
Wethouder Sport

1





Maastricht Sport



Maastricht Sport

## HOE KUNT U MEEDOEN? DEELNAME IS GRATIS!

Tijdens de Nationale Sportweek organiseert Maastricht Sport (de verzelfstandigde sportorganisatie van de gemeente Maastricht), samen met verschillende sportaanbieders in de stad, allerlei leuke activiteiten op diverse locaties in Maastricht.

Deze week kunt u gratis en vrijblijvend bij verschillende sportaanbieders deelnemen aan een les. U krijgt de kans om in een ongedwongen sfeer kennis te maken met verschillende sporten en daarbij ontmoet u natuurlijk ook andere sportieve Maastrichtenaars. Gezelligheid en sportiviteit gaan deze week hand in hand!

Lees dit boekje rustig even door en kijk of er een sport bij zit die bij u past. Midden in deze folder vindt u het volledige rooster. Zo kunt u in één oogopslag zien wanneer welke sport wordt aangeboden. Op de laatste pagina vindt u het inschrijfformulier. Aanmelden voor meerdere sporten is mogelijk! Na inschrijving kunt u zich bij de betreffende sport melden en uw naam doorgeven. De les is dan geheel vrijblijvend en gratis. Stuur het inschrijfformulier vóór 16 april volledig ingevuld terug naar:

Maastricht Sport  
t.a.v. Hein Poell  
Postbus 1992  
6201 BZ Maastricht

### Let op!

Het opsturen van het inschrijfformulier betekent dat u wordt verwacht bij de activiteit waarvoor u zich heeft aangemeld. U ontvangt geen nadere informatie of bevestiging.

Maastricht Sport wenst u een fijne, sportieve week toe.

DOE  
MEE

MAANDAG 22 APRIL:

# OPENING

Opening op de Markt met aansluitend een stadswandeling.



Op maandagmorgen 22 april a.s. zal de officiële opening van de Nationale Sportweek plaatsvinden op de Markt in Maastricht. Wethouder Gerdo van Grootheest zal aanwezig zijn om de Nationale Sportweek te openen. Het thema van dit jaar is Oranje!

Ook zullen leerlingen van verschillende basisscholen aanwezig zijn om deze week sportief te starten. Na deze opening zal er een stadswandeling plaatsvinden van ca 1 uur. Deze wandeling voert u langs leuke en historische plekken in de stad. U krijgt informatie over de geschiedenis van Maastricht en komt op gezellige plekken waar u wellicht nog nooit bent geweest.

<b>Waar:</b>	Markt, voor het stadhuis
<b>Wanneer:</b>	Maandag 22 april
<b>Hoe laat:</b>	9.30 – ca 11.30 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, schoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06- 50 74 98 42

3

## DINSDAG 23 APRIL: BODY EN MIND DAG

### Kundalini Yoga van Maastricht Sport

Kundalini yoga is een levendige vorm van yoga, waarin gewerkt wordt met lichaamsoefeningen, ademhaling, concentratie en klank. Tijdens deze les wordt inspanning en ontspanning afgewisseld. Yoga en meditatie lopen vloeiend in elkaar over. Dynamische lichaamsoefeningen worden gecombineerd met verschillende ademtechnieken, vooral met de vuuradem. De adem neemt een centrale plaats in. Door deze speciale aandacht voor de adem maken we gemakkelijk contact met onze lichaamsenergie en levenskracht. Kundalini Yoga werkt heel direct in op zowel het zenuwstelsel als het klierensysteem van de mens. U ervaart het effect van de oefeningen meteen aan den lijve in de vorm van toegenomen ontspanning, vitaliteit en alertheid. Tijdens een les bereikt u een goede balans tussen lichaam en geest. Hierdoor ontstaat een weldadige rust, een vrolijke stemming en een energiek gevoel.

<b>Waar:</b>	Gymzaal Limmel, Askalonstraat
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	10.00 – 11.30 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water. Indien u in het bezit bent van een yogamatje, kunt u dit meenemen.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06- 50 74 98 42

## DINSDAG 23 APRIL: BODY EN MIND DAG

### Poweryoga bij Topfit

Power Yoga is een krachtige en dynamische vorm van Yoga, afgeleid uit de Ashtanga Yoga. Bij Ashtanga Yoga ligt de routine vast, maar bij Power Yoga wordt er een mix gemaakt van de houdingen.

<b>Waar:</b>	Topfit Maastricht, Franciscus Romanusweg 60
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	10.30 – 11.30 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06- 50 74 98 42





## DINSDAG 23 APRIL: BODY EN MIND DAG

### Perfect Pilates bij Health Center Amby

Pilates is een trainingsmethode met oefeningen waarvan je een mooi en sportief lichaam krijgt. Het bestaat uit grondoefeningen voor buik, billen, benen, rug en armen. Pilates richt zich ook op een stevige en stabiele rug, daarom is Pilates geschikt voor beginners en gevorderden maar ook voor mensen met rugklachten. De sleutelwoorden bij Pilates zijn: stabiliteit, flexibiliteit en lichaamsbeheersing.

Wat is Perfect Pilates? Pilates is een 100 jaar oude methode. De oude pilates oefeningen zijn goed, maar wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat het nog beter kan. Een team van gerenommeerde therapeuten en artsen heeft de 'oude' pilates methode geperfectioneerd met als resultaat het Perfect Pilates programma.

<b>Waar:</b>	Health Center Amby, Ambyerstraat Noord 174
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	11.00 – 12.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06- 50 74 98 42

## DINSDAG 23 APRIL: BODY EN MIND DAG

### Bodybalance bij Mac Maastricht

Bodybalance is een workout die yoga, tai chi en pilates bij elkaar brengt. U bouwt kracht op, coördinatie en flexibiliteit, waardoor u zich gefocust en kalm voelt. U combineert een serie rekoefeningen met bewegingen en houdingen op muziek.

<b>Waar:</b>	Mac Maastricht, Brusselsestraat 74a
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	17.00 – 18.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06- 50 74 98 42

### Hatha Yoga bij Mac Maastricht

Hatha yoga is een vorm van yoga waarbij houding, ademhalingstechnieken en concentratie harmonieus samenkomen. Elke oefening is als het begin van een nieuwe dag. U ontdekt het vanzelf. Het resultaat? Een gezonde geest in een gezond lichaam. En omgekeerd.

<b>Waar:</b>	Mac Maastricht, Brusselsestraat 74a
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	18.00 – 19.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06- 50 74 98 42



Maastricht Sport



Maastricht Sport

## DINSDAG 23 APRIL: BODY EN MIND DAG

### Iyengar Yoga bij Yoga Maastricht

Iyengar yoga® is een kwaliteitswaarborg voor een verantwoorde vorm van yogabeoefening. Perfect om uw lichaam te ontwikkelen, de stress van alledag te lijf te gaan en uw geest tot rust te laten komen. Deze actieve yogabeoefening is een vorm van hatha yoga. De nadruk ligt bij Iyengar® yoga in eerste instantie op de techniek van de houdingen, verbeteren van het uithoudingsvermogen en de ontwikkeling van kracht en flexibiliteit. Omdat deze vorm van yoga heel concreet is, is dit de meest beoefende yoga vorm in het westen. Door het aannemen van de verschillende yogahoudingen leert u uw lichaam beter kennen. U leert van binnenuit voelen waar uw sterke, stijve, zwakke en onderontwikkelde kanten zich bevinden. Wanneer een lichaam in balans is, voelt het niet te hard (vatbaar voor blessures) en niet te zacht (ongeschikt om het skelet goed te ondersteunen). Het zorgt voor optimale bewegingsvrijheid zonder gehinderd te worden door stijfheid. Hoe vrijer u beweegt, hoe meer u beweegt!

<b>Waar:</b>	Yoga Maastricht, Volksplein 32
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	18.45 – 20.15 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06- 50 74 98 42

## DINSDAG 23 APRIL: BODY EN MIND DAG

### Pilates bij Mac Maastricht

De training voor vrouwen en mannen bij wie de buikspieren, lage rugspieren, bekkenbodempieren en dijen extra aandacht nodig hebben. Het is een training voor de core, zoals dat heet. Deze les leert u vaardigheden om deze spieren te trainen op de juiste manier. Het is een intelligente training gebaseerd op de ideeën van Joseph Pilates; de ontdekker en ontwikkelaar van Pilates.

<b>Waar:</b>	Mac Maastricht, Brusselsestraat 74a
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	20.00 – 21.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06- 50 74 98 42

## DINSDAG 23 APRIL: BODY EN MIND DAG

### BodyBalance bij Club Pellikaan

BodyBalance is de yoga, tai chi, pilates workout, waarbij u flexibiliteit en kracht opbouwt en een gevoel krijgt van rust en kalmte. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en zorgvuldig gestructureerde series van stretches, bewegingen en houdingen op muziek creëren een totale workout. Het lichaam komt in een toestand van harmonie en balans. De les vindt in groepsverband op muziek plaats en duurt 55 minuten. Elke les duurt 45 minuten met eenvoudige, maar ook intensievere oefeningen. De les wordt afgesloten met 10 minuten ontspanning en meditatie, waardoor de effecten van de oefeningen worden vergroot.

<b>Waar:</b>	Club Pellikaan, Dousbergweg 4
<b>Wanneer:</b>	Dinsdag 23 april
<b>Hoe laat:</b>	20.30 – 21.25 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42



## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Sportend ouder worden bij Topfit

Sportend ouder worden is een les voor 55 plussers. Tijdens deze les is er een gezamenlijke warming up en daarna worden diverse fitnessapparaten gebruikt. Allemaal onder begeleiding van een instructeur.

<b>Waar:</b>	Topfit Maastricht, Fransiscus Romanusweg 60
<b>Wanneer:</b>	Woensdag 24 april
<b>Hoe laat:</b>	9.30 – 10.30 uur 10.30 – 11.30 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42

## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Bootcamp bij Health Club Open Air



Bootcamp is een cardio- en spierversterkende workout. Het is geschikt voor mannen en vrouwen, voor beginners en gevorderden. Iedereen is welkom. De activiteit vindt niet plaats in een sportschool. Het hardlopen, intervaltraining en de fitnessoefeningen worden allemaal in de buitenlucht gedaan. Conditie, kracht en balans worden getraind in de natuur.

- Waar:** Sint Pieterskade te Maastricht bij de vijver met de fontein.
- Wanneer:** Woensdag 24 april
- Hoe laat:** 9.30 – 10.30 uur
- Meenemen:** Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.
- Aanmelden:** Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42

## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Dynamic Tennis van Maastricht Sport

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. Dynamic tennis is gemakkelijk aan te leren en de les is goed vol te houden door iedereen. Ontdek deze nieuwe, dynamische sport! Tussentijds is er ruimte voor een kopje koffie of thee. Dit wordt u gratis aangeboden door Maastricht Sport.

- Waar:** Sporthal de Geusselt, Olympiaweg
- Wanneer:** Woensdag 24 april
- Hoe laat:** 10.00 – 13.00 uur, inclusief pauze
- Meenemen:** Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.
- Aanmelden:** Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42





## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Bridge Overdag door Maastricht Sport i.s.m. BC Servaes

Beschikt u over de basiskennis van bridge of bent u al meer ervaren? Kom dan naar Bridge Overdag. U bent van harte welkom om samen met andere bridgers een kaartje te leggen. Zou u vaker willen bridgen zonder lid te worden van de vereniging? Dan bent u iedere woensdag op de zelfde tijd en locatie welkom! Bridge Club Servaes zorgt voor de nodige begeleiding. Deelname aan deze activiteit in de Nationale Sport Week is gratis, daarna kost het €1,50 per keer. Heeft u nog geen kennis van bridge, maar wil u dit wel leren? In het najaar starten we met een beginnersgroep. Wilt u meer informatie? Neem contact op met Thijs van Veen.

<b>Waar:</b>	Centre Manjefiek Malberg, Malbergsingel 6 (buslijnen 1 – 2 – 9 – 10)
<b>Wanneer:</b>	Woensdag 24 april
<b>Hoe laat:</b>	14.00 – 16.30 uur
<b>Meenemen:</b>	N.v.t.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Thijs van Veen via [Thijs.van.Veen@maastricht.nl](mailto:Thijs.van.Veen@maastricht.nl) of: 06 - 29 05 03 99.



## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Tennis bij Tennisschool Marij Perry

Dit is uw kans om gratis kennis te maken met tennis. Deze les is niet alleen voor beginners interessant, maar ook voor de meer ervaren speler die zijn techniek wil verbeteren onder begeleiding van een tennistrainer. In een klein groepje zult u les krijgen en ervaren hoe leuk deze sport is. Meld u snel aan, want vol is vol!

<b>Waar:</b>	Tennisclub Marij Perry in Club Pellikaan, Dousbergweg 4
<b>Wanneer:</b>	Woensdag 24 april
<b>Hoe laat:</b>	15.00 – 16.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sportschoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42



## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### FunXtion bij Health Center Amby

Voor FUN en FUNctionaliteit! Health Center start in januari 2013 met de allernieuwste trend op fitness gebied: FunXtion. Hiermee heeft Health Center de primeur voor Limburg. Bij FunXtion trainen kleine groepen onder begeleiding van een FunXtioninstructeur in een speciaal ontwikkelde trainingszone. Geen toestellen, maar een inspirerend geheel dat direct de aandacht trekt in de fitnessruimte. Tijdens de intensieve FunXtion-trainingen van 30 minuten wordt er gebruik gemaakt van verschillende materialen. Deze nieuwe fitnessmethode is geschikt voor zowel beginnende als gevorderde sporters doordat iedereen in een groep zijn eigen tempo en niveau kan bepalen. Iedereen kan dus het maximale uit de training halen op zijn eigen niveau. De FunXtioninstructeur motiveert en entertraint de mensen in de groep en zorgt ervoor dat iedereen sport met plezier en energie! De FunXtion programma's zorgen voor een totaal nieuwe ervaring op fitnessgebied.

<b>Waar:</b>	Health Center Amby, Ambyerstraat Noord 174
<b>Wanneer:</b>	Woensdag 24 april
<b>Hoe laat:</b>	18.00 – 19.00 uur 19.00 – 20.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42

## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Iyengar Yoga bij Yoga Maastricht

Iyengar yoga® is een kwaliteitswaarborg voor een verantwoorde vorm van yogabeoefening. Perfect om uw lichaam te ontwikkelen, de stress van alledag te lijf te gaan en uw geest tot rust te laten komen. Deze actieve yogabeoefening is een vorm van hatha yoga. De nadruk ligt bij Iyengar® yoga in eerste instantie op de techniek van de houdingen, verbeteren van het uithoudingsvermogen en de ontwikkeling van kracht en flexibiliteit. Omdat deze vorm van yoga heel concreet is, is dit de meest beoefende yoga vorm in het westen. Door het aannemen van de verschillende yogahoudingen leert u uw lichaam beter kennen. U leert van binnenuit voelen waar uw sterke, stijve, zwakke en onderontwikkelde kanten zich bevinden. Wanneer een lichaam in balans is, voelt het niet te hard (vatbaar voor blessures) en niet te zacht (ongeschikt om het skelet goed te ondersteunen). Het zorgt voor optimale bewegingsvrijheid zonder gehinderd te worden door stijfheid. Hoe vrijer u beweegt, hoe meer u beweegt!

<b>Waar:</b>	Yoga Maastricht, Volksplein 32
<b>Wanneer:</b>	Woensdag 24 april
<b>Hoe laat:</b>	18.45 – 20.15 uur 20.00 – 21.30 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42



Maastricht Sport



Maastricht Sport

18

## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### FunXtion bij Health Center Amby

Voor FUN en FUNctionaliteit! Health Center start in januari 2013 met de allernieuwste trend op fitness gebied: FunXtion. Hiermee heeft Health Center de primeur voor Limburg. Bij FunXtion trainen kleine groepen onder begeleiding van een FunXtioninstructeur in een speciaal ontwikkelde trainingszone. Geen toestellen, maar een inspirerend geheel dat direct de aandacht trekt in de fitnessruimte. Tijdens de intensieve FunXtion-trainingen van 30 minuten wordt er gebruik gemaakt van verschillende materialen. Deze nieuwe fitnessmethode is geschikt voor zowel beginnende als gevorderde sporters doordat iedereen in een groep zijn eigen tempo en niveau kan bepalen. Iedereen kan dus het maximale uit de training halen op zijn eigen niveau. De FunXtioninstructeur motiveert en entertraint de mensen in de groep en zorgt ervoor dat iedereen sport met plezier en energie! De FunXtion programma's zorgen voor een totaal nieuwe ervaring op fitnessgebied.

<b>Waar:</b>	Health Center Amby, Ambyerstraat Noord 174
<b>Wanneer:</b>	Woensdag 24 april
<b>Hoe laat:</b>	18.00 – 19.00 uur 19.00 – 20.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42

## ROOSTEROVERZICHT NATIONALE SPORTWEEK 2013



Tijdstip	Maandag 22 april	Dinsdag 23 april	Woensdag 24 april	Donderdag 25 april	Vrijdag 26 april
	<b>Opening NSW</b>	<b>Body en mind dag</b>	<b>Kies uw sport</b>	<b>Kies uw sport</b>	<b>Butendag</b>
9.00					
9.30	Opening en stadswandeling (Maastricht Sport)	Yoga (Maastricht Sport)	Sportend ouder worden (Topfit)	Outdoor fitness Geusselt (Maastricht Sport)	
10.00			Sportend ouder worden (Topfit)	Sportief wandelen Geusselt (Maastricht Sport)	
10.15		Powerjoga (Topfit)	Bootcamp (Health Club Open Air)	Spinning (Club Pellikaan)	
10.30			Dynamic Tennis (Maastricht Sport)		
11.00					
11.30		Perfect pilates (Health Center Ambj)			
12.00					
12.30					
13.00					
13.30					
14.00					
14.30			Bridge overdag (Maastricht Sport ism BC Servaes)	Jeu de boules toernooi (Maastricht Sport ism Mosa Petanca)	Wandeling (Maastricht Sport)
15.00				Fitness kennismaking (Club Pellikaan)	
15.30			Tennis (Tennischool Marij Perrj)		
16.00					
16.30					

17.00	Bodybalance (Mac Maastricht)				
17.30					
18.00		Yoga (Mac Maastricht)			
18.15					
18.30					
18.45		Yoga (Yoga Maastricht)			
19.00			Yoga (Yoga Maastricht)		
19.15					
19.30					
19.40					
19.45					
20.00					
20.15			Pilates (Mac Maastricht)		
20.30					
21.00		Bodybalance (Club Pellikaan)	Zumba (Club Pellikaan)	Yoga (Yoga Maastricht)	
21.30					



Maastricht Sp<sup>o</sup>rt

## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Iyengar Yoga bij Yoga Maastricht

Iyengar yoga® is een kwaliteitswaarborg voor een verantwoorde vorm van yogabeoefening. Perfect om uw lichaam te ontwikkelen, de stress van alledag te lijf te gaan en uw geest tot rust te laten komen. Deze actieve yogabeoefening is een vorm van hatha yoga. De nadruk ligt bij Iyengar® yoga in eerste instantie op de techniek van de houdingen, verbeteren van het uithoudingsvermogen en de ontwikkeling van kracht en flexibiliteit. Omdat deze vorm van yoga heel concreet is, is dit de meest beoefende yoga vorm in het westen. Door het aannemen van de verschillende yogahoudingen leert u uw lichaam beter kennen. U leert van binnenuit voelen waar uw sterke, stijve, zwakke en onderontwikkelde kanten zich bevinden. Wanneer een lichaam in balans is, voelt het niet te hard (vatbaar voor blessures) en niet te zacht (ongeschikt om het skelet goed te ondersteunen). Het zorgt voor optimale bewegingsvrijheid zonder gehinderd te worden door stijfheid. Hoe vrijer u beweegt, hoe meer u beweegt!

<b>Waar:</b>	Yoga Maastricht, Volksplein 32
<b>Wanneer:</b>	Woensdag 24 april
<b>Hoe laat:</b>	18.45 – 20.15 uur 20.00 – 21.30 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42

23

24



Maastricht Sport



Maastricht Sport

## WOENSDAG 24 APRIL: KIES UW SPORT!

### Zumba bij Club Pellikaan



Zumba is een fitnessprogramma, geïnspireerd door salsa en merengue muziek en dans. Dit zorgt ervoor dat Zumba een vorm van fitnessstraining is die niet alleen goed werkt, maar ook leuk is om te doen. De exotische moves zijn eenvoudig te volgen, dit omdat ze heel organisch zijn opgebouwd. Daarnaast spreekt de muziek zo voor zich, dat het bijna vanzelf lijkt te gaan. Tijdens een Zumba les van 60 minuten traint u zoveel mogelijk verschillende spiergroepen.

**Waar:** Club Pellikaan, Dousbergweg 4  
**Wanneer:** Woensdag 24 april  
**Hoe laat:** 20.30 – 21.25 uur  
**Meenemen:** Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.  
**Aanmelden:** Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42

## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Outdoor Fitness door Maastricht Sport

Outdoor fitness is de ultieme manier om lekker te sporten in de buitenlucht. Tevens is dit een ideale manier om even weg te zijn van uw dagelijkse bezigheden. Tegelijkertijd komt u met anderen in contact. In de les wordt er, afhankelijk van de locatie, gevarieerd tussen verschillende fitnessstoelstellen en vormen van loop- en krachttraining. Uw coördinatie, uithoudingsvermogen, spierkracht en algehele conditie wordt onder professionele begeleiding verbeterd. De activiteit is alles behalve ingewikkeld, want alles wordt aangepast aan uw eigen niveau en tempo. Twijfel niet, kom en doe mee!

**Waar:** Sportpark de Geusselt, Olympiaweg, (Hockeyclub Maastricht)  
**Wanneer:** Donderdag 25 april  
**Hoe laat:** 9.00 – 10.00 uur  
**Meenemen:** Gemakkelijke kleding, sportschoenen, flesje water.  
**Aanmelden:** Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42



25

## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Sportief wandelen door Maastricht Sport

Al wandelend door een groene omgeving wordt er gewerkt aan fitheid/energie, coördinatie en conditie. Het looptempo ligt iets hoger dan bij 'gewoon wandelen', maar wordt afgestemd op het niveau van de groep. Iedereen die aan zijn of haar fitheid/energie wil werken is welkom. We wandelen ook buiten de sportparken om te genieten van de schitterende natuur. Immers, gezond bewegen is het mooist in combinatie met plezier en gezelligheid. Sportief wandelen betekent stevig doorwandelen, maar er blijft natuurlijk altijd adem over om een gesprekje te voeren.

<b>Waar:</b>	Sportpark de Geusselt, Olympiaweg, (Hockeyclub Maastricht)
<b>Wanneer:</b>	Donderdag 25 april
<b>Hoe laat:</b>	10.00 – 11.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sportschoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42



## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Spinning bij Club Pellikaan

Het Engelse werkwoord “to spin” betekent heel snel ronddraaien; de sport “spinning” houdt dan ook in dat uw benen heel wat omwentelingen maken op een speciaal soort hometrainer/fiets. U fietst een programma, staand of zittend, op muziek. Dit heeft tot gevolg dat u een goed gevarieerde workout krijgt, die voor iedereen geschikt is. Zo zijn er mensen die de sport beoefenen om de conditie op peil te houden en anderen hebben afvallen als doel. U fietst een vast programma op muziek, met allerlei afwisseling in activiteiten, snelheden en weerstanden: een heuvel beklimmen, een vlakke weg, sprinten, enzovoort. Daardoor belast u uw spieren, uw hart en longen op verschillende manieren en dat levert een goede conditietraining, krachttraining en weerstandstraining op.

<b>Waar:</b>	Club Pellikaan, Dousbergweg 4
<b>Wanneer:</b>	Donderdag 25 april
<b>Hoe laat:</b>	10.15 – 11.00 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42





Maastricht Sp<sup>o</sup>rt



Maastricht Sp<sup>o</sup>rt

## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Jeu de boules toernooi door Maastricht Sport i.s.m. Mosa Petanca



Is maatwerk iets voor u en zoekt u contact met anderen? Jeu de boules is een leuke en uitdagende mogelijkheid om dit te combineren. Vrijwilligers van de vereniging Mosa Petanca zullen u ontvangen en kort het spel uitleggen. Terwijl u speelt krijgt u nog tips en aanwijzingen. Iedereen is welkom!

Wilt u vaker jeu de boules? Zonder lid te hoeven worden van een vereniging, kunt u op verschillende plekken terecht om wekelijks (zelfde dag en tijd) te komen jeu de boules. Neem voor meer informatie over de mogelijkheden contact op met Thijs van Veen.

In geval van slecht weer zal de activiteit verplaatst worden naar een locatie in Gronsveld. Als u zich heeft opgegeven zult u op 25 april uiterlijk om 10.00 uur telefonisch verder hierover geïnformeerd worden.

- Waar:** Café In de Aw Smidse,  
Tongerseweg 327
- Wanneer:** Donderdag 25 april
- Hoe laat:** 13.30 – 16.00 uur
- Meenemen:** Gemakkelijke kleding, flesje water.  
Ballen hoeft u niet mee te nemen.
- Aanmelden:** Wilt u meedoen met deze activiteit?  
Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Thijs van Veen via [Thijs.van.Veen@maastricht.nl](mailto:Thijs.van.Veen@maastricht.nl) of:  
06 - 29 05 03 99.

## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Fitness bij Club Pellikaan

In deze 1,5 uur maakt u vrijblijvend kennis met fitness in een klein groepje. Een fitnessbegeleider zal voor u klaar staan en samen wordt gekeken wat u leuk vindt om te doen, wat de doelen zijn en hoe Club Pellikaan hierbij kan helpen. Vervolgens wordt er kennis gemaakt met fitness en zullen er enkele apparaten uitgelegd worden. Een mooie eerste kennismaking met de gezonde wereld van Club Pellikaan.

- Waar:** Club Pellikaan, Dousbergweg 4
- Wanneer:** Donderdag 25 april
- Hoe laat:** 14.00 – 15.30 uur
- Meenemen:** Gemakkelijke kleding, sportschoenen, handdoek, flesje water.
- Aanmelden:** Wilt u meedoen met deze activiteit?  
Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42





30



Maastricht Sport



Maastricht Sport

## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Run for Fun door Maastricht Sport

De wind door uw haar, de frisse lucht en het gevoel van vrijheid. Start met Run for Fun! Maastrichts Mooiste (jaarlijks loopevenement in juni met afstanden van 5, 10 of 15 km) zou uw doel kunnen zijn. Maar het belangrijkste doel zult u snel ervaren. U voelt zich in korte tijd weer lekker fit en de trainingen geven u een trots en voldaan gevoel. Bovendien is het een gezellige activiteit waar iedereen aan mee kan doen. Het maakt niet uit of u ervaring heeft, want iedereen kan op zijn of haar eigen niveau rennen. U hoeft niet hard te lopen om te hardlopen, want plezier staat voorop. Door de opbouw in de lessen zal uw conditie verbeterd worden. De spieren worden sterker en u verbrandt ook nog eens de nodige calorieën. Kom en doe mee!

<b>Waar:</b>	Sportpark de Geusselt, Olympiaweg
<b>Wanneer:</b>	Donderdag 25 april
<b>Hoe laat:</b>	18.15 – 19.15 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sport- of wandelschoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42

## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Sportief wandelen bij Atletiek Maastricht

De wandeltrainingen bestaan uit duurtrainingen en interval/tempotrainingen. De duurtraining is een geleide, lange wandeling in een stevig tempo gericht op het verbeteren van het uithoudingsvermogen. De interval/tempotrainingen zijn gericht op het verbeteren van snelheid, beweeglijkheid, coördinatie en kracht. Er worden kortere afstanden gelopen in een hoger tempo en met herhalingen. Er is een grote variatie aan trainingsvormen bij deze interval/tempotrainingen. Elke training begint met een warming-up en eindigt met een cooling-down.

<b>Waar:</b>	Sportpark Jekerdal, Mergelweg 122
<b>Wanneer:</b>	Donderdag 25 april
<b>Hoe laat:</b>	18.45 – 20.15 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sport- of wandelschoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:  
06 - 50 74 98 42

31

## DONDERDAG 25 APRIL: KIES UW SPORT!

### Bodyshape bij Club Pellikaan

BodyShape bij Club Pellikaan is een groepsles die helemaal is toegespitst op het in shape krijgen van uw lichaam. De oefeningen op muziek zijn zo opgebouwd, dat er eerst gezorgd wordt voor goede doorbloeding van de spieren en daarna worden er spierversterkende oefeningen gedaan. BodyShape bij Club Pellikaan is conditietraining op muziek, waarbij het de bedoeling is om een strakker lichaam te vormen. De nadruk ligt op het versterken van de spieren, lenigheid en kracht. Na een warming-up, waarbij de hartslag en de ademhaling op een goed niveau komen en de spieren worden doorbloed, volgt een aerobics-sessie. Hierna worden grondoefeningen gedaan om de spieren te versterken. De nadruk ligt hierbij op de billen, benen en buik maar ook de armen, schouders en rug worden niet overgeslagen.

<b>Waar:</b>	Club Pellikaan, Dousbergweg 4
<b>Wanneer:</b>	Donderdag 25 april
<b>Hoe laat:</b>	19.30 – 20.25 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, handdoek, sportschoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06 - 50 74 98 42

## VRIJDAG 26 APRIL: BUITENDAG

### Wandeling door Maastricht Sport

Wandelt u graag en vindt u het daarnaast ook leuk om nieuwe mensen te leren kennen? Schrijf u dan in voor deze mooie en gezellige wandeltocht. Tijdens het wandelen kunt u genieten van de natuur, gezellig kennismaken met uw wandelgenoten en tegelijkertijd aan een prima vorm van lichaamsbewegingen doen.

De wandelingen starten vanaf café St. Servais en u kunt ter plekke kiezen voor verschillende afstanden. De wandelingen starten en eindigen bij Cafe St. Servais.. Bij terugkomst ontvangt u van Maastricht Sport een gratis kopje koffie of thee en kunt u gezellig nog even over de wandeling napraten.

<b>Waar:</b>	Vanaf Cafe St. Servais, Susserweg 1 (hoek Cannerweg)
<b>Wanneer:</b>	Vrijdag 26 april
<b>Hoe laat:</b>	13.00 – 16.00 uur (afhankelijk van afstand)
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sport- of wandelschoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of: 06- 50 74 98 42



Maastricht Sport

34

## VRIJDAG 26 APRIL: KIES UW SPORT!

### Running tour door Maastricht Running Tours



Als afsluiter van de Nationale Sportweek kunt u met Maastricht Running Tours een leuke jogging tour over de St. Pietersberg maken. Met Raoul als gids, verkent u al joggend de leukste paadjes. U krijgt bij een aantal korte stops uitleg wat er op de berg te zien is, maar ook wat er zich onder onze voeten ondergronds bevindt.

De St. Pietersberg biedt niet alleen een mooi afwisselend landschap maar ook een aantal mooie oude gebouwen met een verhaal. Onze route brengt u via een aantal mooie paadjes, o.a. langs Ruïne Lichtenberg en Fort St. Pieter naar het eindpunt. Maar u kunt ook genieten van een aantal mooie vergezichten. De heuvelachtige running tour is ongeveer 5 km en het tempo zal aangepast worden aan de groep. Omdat er veel stops tussendoor zijn is het voor iedereen toegankelijk, ook als u minder ervaring heeft met hardlopen.

<b>Waar:</b>	Eetcafé Sint Pietersberg / Midgetgolfbaan, Luikerweg 78
<b>Wanneer:</b>	Vrijdag 26 april
<b>Hoe laat:</b>	18.30 – 19.45 uur
<b>Meenemen:</b>	Gemakkelijke kleding, sportschoenen, flesje water.
<b>Aanmelden:</b>	Wilt u meedoen met deze activiteit? Vul dan het inschrijfformulier in.

#### INFORMATIE:

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Britt Beckers via [Britt.Beckers@maastricht.nl](mailto:Britt.Beckers@maastricht.nl) of:

06 - 50 74 98 42



Maastricht Sport

## LEUKE SPORTTIPS EN WEETJES

### Tip 1

Sporten hoeft niet duur te zijn! Maastricht Sport, de verzelfstandigde sportorganisatie van de gemeente Maastricht organiseert door de hele stad gratis sporten. Kijk op de website [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl) wat er bij u in de buurt te doen is. Houd ook onze facebookpagina in de gaten voor leuke nieuwtjes, weetjes en activiteiten: [www.facebook.com/maastrichtsport](http://www.facebook.com/maastrichtsport).

### Tip 2

Wist u dat er twee grote kwaliteitssportparken in Maastricht zijn? Hier kunt u gratis gebruik maken van alle mogelijkheden die de parken bieden. Op Sportpark de Geusselt (Olympiaweg) is o.a. een rondbaan met een helling aanwezig waar u ook op eigen gelegenheid aan uw conditie kunt werken. Op Sportpark West (Negenputruwe in Malberg) kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van de vele outdoor fitnessstoestellen. Neem gerust een keer een kijkje!



### Tip 3

Thuis voor de buis actief aan de slag! Beweeg mee met 'Move that Body'. Iedere werkdag om 6.55 uur en 14.00 uur is dit tv-programma te zien op Net 5.

### Tip 4

Klussen in en om het huis behoort ook tot de categorie bewegen. Tijdens het ramen wassen verbrandt u ongeveer 120 calorieën (per 30 minuten).

35

## LEUKE SPORTTIPS EN WEETJES

-vervolg-

### Tip 5

Haal bij de VVV wandelroutes rond en door uw woonplaats. U ontdekt op deze manier uw eigen woonomgeving opnieuw en beweegt meer.

### Tip 6

Probeer bij alles wat u doet extra beweging te pakken. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, fiets naar de winkel of stap een halte eerder uit de bus en loop de laatste tien minuten naar uw werk.

### Tip 7

Maak tijdens de lunchpauze een korte wandeling. Combineer die eventueel met boodschappen die u lopend in de buurt kunt doen.

### Tip 8

Op 1 mei opent het Geusseltbad haar deuren en kunt u een duik nemen in het meest duurzame bad van Nederland!



## TRAIN UW HERSENEN EN BLIJF FIT VAN GEEST

### Sudoku

	8			3	6			
	6		5 8			4		
4					1	7		
		7			6			
	4 9			7				
5			6					
	3			4				
8	1	7		2				
				3	9			

			8					9
4					2		5	
		7		9	1	6		
7								6
	5	6		7				
1			6	5				
			9					
8	4			5			1	
				4		3	7	

### Woordzoeker NSW

P O S L S A S Q K H  
I L P S N Y O G A B  
L Q O P E G D I R B  
A V R O F Q P M E S  
T M T R A C T I E F  
E S W T S A B M U Z  
S G E U S S E L T I  
I M E C D Q F P M B  
H S K P S R Z W H U  
R B E W E G E N H W

SPORT  
GEUSSELT  
SPORTWEEK  
ZUMBA  
BEWEGEN  
BRIDGE  
YOGA  
PILATES  
ACTIEF

### Woordzoeker

V H O P E N I N G P  
A R U Z F M G K P I  
E A U W U N X O R L  
Z W S N O M W C Z A  
Y C W O F E B G C T  
E H T F R O T A V E  
Y M C Y T S R C O S  
X Z O P L N P F X I  
A G O Y C O V T U R  
A G E U S S E L T N

RUNFORFUN  
POWERYOGA  
OPENING  
GEUSSELT  
ZUMBA  
PILATES  
YOGA



Maastricht Sport

38



Maastricht Sport

## INSCHRIJFFORMULIER Nationale Sportweek 2013

### Aanmelden via inschrijfformulier

#### Let op!

Het opsturen van het inschrijfformulier betekent dat u wordt verwacht bij de activiteit waar u zich voor heeft aangemeld. In verband met een beperkt aantal plaatsen voor sommige activiteiten, stellen wij het op prijs als u zich afmeldt indien u verhinderd bent. Dat kan via [hein.poell@maastricht.nl](mailto:hein.poell@maastricht.nl) of 06- 29 56 14 24.

Na inschrijving ontvangt u geen nadere informatie of bevestiging. (Indien een les vol is ontvangt u hierover tijdig bericht. Vul daarom duidelijk leesbaar uw gegevens in.) Hoort u niets? Dan kunt u zich bij de betreffende locatie melden en uw naam doorgeven. Voor u is de les dan geheel vrijblijvend en gratis! Wees er snel bij, want vol is vol!

Veel plezier!

Naam Dhr. / Mw:

.....

Adres:

.....

Postcode en woonplaats:

.....

Geboortedatum:

.....

Telefoon:

.....

E-mail:

.....

Wilt u de nieuwsbrief van Maastricht Sport ontvangen?

Ja  Nee

**Ik wil graag deelnemen aan de volgende activiteit(en):**

(aanvinken wat voor u van toepassing is)

#### Maandag 22 april

Stadswandeling 9.30 – 11.30

#### Dinsdag 23 april

Kundalini Yoga 10.00 – 11.30

Poweryoga 10.30 – 11.30

Perfect Pilates 11.00 – 12.00

Bodybalance 17.00 – 18.00

Yoga 18.00 – 19.00

Yoga 18.45 – 20.15

Pilates 20.00 – 21.00

Bodybalance 20.30 – 21.25

39



Maastricht Sp<sup>o</sup>rt

40

# INSCHRIJFFORMULIER Nationale Sportweek 2013

## Woensdag 24 april

- Sportend ouder worden 9.30 – 10.30
- Bootcamp 9.30 – 10.30
- Sportend ouder worden 10.30 – 11.30
- Dynamic Tennis 10.00 – 13.00
- Bridge overdag 14.00 -16.30
- Tennis 15.00 – 16.00
- FunXtion 18.00 – 19.00
- Yoga 18.45 – 20.15
- FunXtion 19.00 – 20.00
- Yoga 20.00 – 21.30
- Zumba 20.30 – 21.25

## Donderdag 25 april

- Outdoor fitness 9.00 – 10.00
- Sportief wandelen 10.00 – 11.00
- Spinning 10.15 – 11.00
- Jeu des boules 13.30 – 16.00
- Fitness 14.00 – 15.30
- Run for fun 18.15 – 19.15
- Sportief wandelen 18.45 – 20.15
- Bodyshape 19.30 – 20.25

## Vrijdag 26 april

- Wandeling 13.00 – 16.00
- Running tour 18.30 – 19.45

Stuur het volledig ingevulde inschrijfformulier  
vóór 16 april aanstaande op naar:

**Maastricht Sport**  
t.a.v. Hein Poell  
Postbus 1992  
6201 BZ Maastricht



Maastricht Sp<sup>o</sup>rt



Social SportsClub



MAASTRICHT  
RUNNING  
TOURS



HEALTH  
CLUB  
OPENAIR

41



Stuur het invulformulier vóór 16 april naar:  
Maastricht Sport  
t.a.v. Hein Poell  
Postbus 1992  
6201 BZ Maastricht

**Maastricht Sport**  
*beweegt de stad*

**Postadres:**  
Postbus 1992  
6201 BZ Maastricht

**Bezoekadres:**  
Discusworp 4  
6225 XP Maastricht

T: 043 - 350 45 00

[www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl)

