



Sport- en beweegactiviteiten voor volwassenen en senioren

# VIANEN BEWEEGT

Om een gezonde en actieve leefstijl te promoten, organiseert Team Sportservice Vianen samen met de gemeente 'Vianen Beweegt'. Iedereen van 18 tot 100+ jaar kan vrijblijvend kennismaken met verschillende beweegactiviteiten. Slechts € 15 voor 5 lessen.

## HOE FIT BENT U?

Dit jaar kunnen 50-plussers gratis deelnemen aan een **FITTEST** in het Hof van Batenstein (10 feb, met leuke activiteiten over gezondheid) of het gemeentehuis (14 feb)

Meer info

[www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen)

### Bewegen

Bewegen is gezond. Het is goed voor uw kracht, lenigheid en fitheid en vertraagt de veroudering van lichaam en geest. U blijft sporten en bewegen als u een leuke activiteit kiest die ook qua intensiteit bij u past. Het voordeel van het aanbod binnen Vianen Beweegt is dat u altijd in kunt stappen op uw eigen niveau. U hoeft dus niet bang te zijn dat een activiteit te intensief is of een te hoog niveau vereist.

### Aanmelden kan tot en met zondag 18 februari

- Online [www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen)
- Telefonisch 0347-77 87 88 (Team Sportservice Vianen)
- Via het aanmeldformulier in dit krantje

U ontvangt een ontvangstbevestiging en indien nodig extra informatie van de sportaanbieder.

Beste inwoner,

Het is 2018, een jaar waarin wij als gemeente een belangrijke stap zetten naar de nieuwe gemeente Vijfheerenlanden. Hier komt veel bij kijken waarbij wij als gemeentelijke organisatie goed op ons zelf moeten letten maar u, als inwoner, natuurlijk niet uit het oog verliezen.

Bij het aangaan van een nieuwe uitdaging is het van belang dat je lekker in je vel zit, fit bent en kan rekenen op steun om je heen. Om dit te realiseren juichen wij het van harte toe om lekker te gaan bewegen. Dit is natuurlijk niet het enige ingrediënt dat zorgt voor een fit lichaam en frisse geest maar het levert wel een belangrijke bijdrage.

Om u kennis te laten maken met het sport- en beweegaanbod in de gemeente, brengen wij dit aanbod door middel van deze krant naar u toe. In samenwerking met Team Sportservice Vianen en diverse sportaanbieders hebben wij kennismakingslessen voor u ontwikkeld waar u vrijblijvend aan mee kan doen.

Bekijk dit aanbod eens op uw gemak en ik hoop u dan tegen te komen bij één of meerdere kennismakingslessen. Ik wens u veel plezier tijdens deze lessen en een gezond, fit en succesvol 2018.

Met vriendelijke groet,

Marcel Verweij  
Wethouder sport en gezondheid



Online aanmelden via  
[www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen)



## ACTIVITEITENOVERZICHT

Adem ontspanning en bewustwording	2
Badminton	2
Beweeg + Fit voor Dames	2
Bewegen in warm water	2
Bewust Bewegen Beweegt Beter	2
Circuit training	3
Circuit training	3
Circuit training	3
Circuit training	3
Dames Keep Fit 18+ en Zumba	3
Dames Keep Fit 40+	3
Dans (Werelddans)	3
Fietsen (Toerfietsen)	3
Fit-groep voor heren	3
Fitness (Medisch fitness)	3
Fitness (Medisch fitness)	3
Fysio Fitness	4
Golf (Golfles voor beginners)	4
Golf (Golfles voor beginners)	4
Gymfit 50+	4
Hardlopen	4
Hardlopen	4
Kickboksen	4
Kracht- en conditietraining 50+	4
Kracht- en conditietraining 50+	4
Mediteren (Leren mediteren)	4
Omgaan met stress en burn-out!	4
Roeien	4
Spinning	5
Stretching & Relaxing	5
Tennis (Tennisles voor beginners)	5
Thuiskomen bij jezelf!	5
Valpreventie (Veilig gaan en staan)	5
Volleybal voor dames	5
Volleybal voor heren	5
Wandelen (Mindful wandelen)	5
Wandelen (Sportief wandelen)	5
Wandelen (Sportief wandelen)	5
Waterpolo	5
Yoga (Adem! Yoga)	6
Yoga (Hatha yoga)	6
Yoga (Hatha yoga)	6
Yoga (Helende yoga)	6
Yoga (Vitaal 55+ Yoga)	6
Yoga (Yoga voor ouderen)	6
Zwemmen (Diverse aquasporten)	7
Zwemmen (Reddend zwemmen)	7

## OVER TEAM SPORTSERVICE

Team Sportservice Vianen is het servicebureau op het gebied van sport en bewegen in de gemeente Vianen. In samenwerking met de gemeente voeren wij diverse sport- en beweegactiviteiten uit voor jong en oud. Ons doel is iedereen in beweging te krijgen en te houden. Team Sportservice Vianen is onderdeel van Team Sportservice provincie Utrecht.

## ADEM ONTSPANNING EN BEWUSTWORDING

01

*Door bewust te worden van spanning in het lichaam en handvaten te vinden om dit te verminderen gaat het ademen vanzelf.*

18 - 80 jaar  
Wo 09:30-10:30 uur  
21, 28 feb. 7, 14, 21 mrt.  
Fysiobalans  
Donjon 2, Vianen  
Sportkleding  
Aanbieder: Fysiobalans  
T 06-41209806

## BADMINTON

02

*Badminton voor recreanten en competitiespelers*

18 - 70 jaar  
Vr 20:00-21:00 uur  
23 feb. 9, 23 mrt. 6, 13 apr.  
Sportcentrum Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Sportkleding  
Aanbieder: Badmintonclub Vianen  
T 06-22981368

## BEWEEG + FIT VOOR DAMES

03

*Voor dames die (weer) willen gaan bewegen en aan hun gezondheid willen werken. De les staat in het teken van balans, coördinatie en lichaams oefeningen op een rustige en gecontroleerde manier.*

25 jaar en ouder  
Ma 10:00-10:45 uur  
19, 26 feb. 5, 12, 19 mrt.  
Sport en Bewegen  
Badhuisstraat 22, Vianen  
Sportkleding  
Aanbieder: Sport en Bewegen  
T 0347-373629

## BEWEGEN IN WARM WATER

04

*Met chronische klachten bewegen in warm water onder begeleiding van een fysiotherapeut.*

18 - 80 jaar  
Do 12:00-13:00 uur  
22 feb. 1, 8, 15, 29 mrt.  
Sportcentrum Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Zwemkleding  
Aanbieder: Fysiobalans  
T 06-41209806

## BEWUST BEWEGEN BEWEEGT BETER

05

*Aandacht voor het hele lichaam, door oefenen van mobiliteit, stabiliteit, evenwicht, spierkracht en ontspanning (ademhaling) onder leiding van oefentherapeut Cesar.*

40 jaar en ouder  
Do 15:00-16:00 uur  
1, 8, 15, 22 feb. 1 mrt.  
Lijf & Leven Vianen  
Ursulinenhof 1, Vianen  
Sportkleding  
Aanbieder: Lijf & Leven Vianen  
T 06-55800709

---

**CIRCUIT TRAINING** **06**

*Een intensieve en uitdagende training gericht op kracht, conditie en coördinatie van alle spiergroepen. De lessen worden gegeven onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut.*

40 jaar en ouder

Ma 10:30-11:30 uur

5, 12, 19, 26 feb. 5 mrt.

Fysiotherapiepraktijk Duin-Lobato

De Limiet 15, Vianen

Makkelijke kleding en schone (sport)schoenen

Aanbieder: Fysiotherapiepraktijk Duin-Lobato

T 0347-373647

---

**CIRCUIT TRAINING** **07**

*Een intensieve en uitdagende training gericht op kracht, conditie en coördinatie van alle spiergroepen. De lessen worden gegeven onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut.*

18 - 40 jaar

Ma 19:30-20:30 uur

5, 12, 19, 26 feb. 5 mrt.

Fysiotherapiepraktijk Duin-Lobato

De Limiet 15, Vianen

Makkelijke kleding en schone (sport)schoenen

Aanbieder: Fysiotherapiepraktijk Duin-Lobato

T 0347-373647

---

**CIRCUIT TRAINING** **08**

*Werk aan een fit(ter), sterker en soepeler lichaam.*

18 jaar en ouder

Do 19:00-20:15 uur

22 feb. 1, 8, 15, 22 mrt.

Wisselende locaties in Vianen

Aanbieder: Fit-ing

T 06-30688512

---

**CIRCUIT TRAINING** **09**

*Werk aan een fit(ter), sterker en soepeler lichaam.*

18 jaar en ouder

Di 20:00-21:15 uur

20, 27 feb. 6, 13, 20 mrt.

Basisschool de Wiekslag

Het Slijk, Vianen

Aanbieder: Fit-ing

T 06-30688512

---

**DAMES KEEP FIT 18+ EN ZUMBA** **10**

18 jaar en ouder

Do 20:00-20:45 uur

8, 15, 22, 29 mrt. 5 apr.

Sporthal De Krooshof

Dorpsweg 24A, Zijdeveld

Aanbieder: SVZ (Sport Verenigt Zijdeveld)

---

**DAMES KEEP FIT 40+** **11**

35 jaar en ouder

Di 20:00-21:00 uur

6, 13, 20, 27 mrt. 3 apr.

Sporthal De Krooshof

Dorpsweg 24A, Zijdeveld

Aanbieder: SVZ (Sport Verenigt Zijdeveld)

---

**DANS (WERELDDANS)** **12**

*Maak op een gezellige en sociale manier kennis met dansen uit de hele wereld.*

18 - 65 jaar

Wo 20:00-21:30 uur

21, 28 feb. 7, 14 21 mrt.

De Prenter

Grote Geusplein 1, Vianen

Makkelijke kleding en zaalschoenen

Aanbieder: Chadasha

T 0347-375067

---

**FIETSEN (TOERFIETSEN)** **13**

*Iedere zondagmorgen, van maart tot november, fietsen de leden op de racefiets vanuit Vianen een toertocht. Start aan de Lijnbaan aan de voorzijde van de Albert Heijn.*

20 jaar en ouder

Zo 09:00-12:30 uur

4, 11, 18, 25 mrt. 1 apr.

Toerclub Vianen

Lijnbaan, Vianen

Deelnemers beschikken zelf over een race/wielrenfiets, een

fietshelm en geschikte fietskleding

Aanbieder: Toerclub Vianen

T 06-13078794 / 033-4700768 (avond)

---

**FIT-GROEP VOOR HEREN** **14**

*Groepsles die gericht is op verbetering van de algehele conditie. Spierversterking, rekken en strekken komt hierbij ruim aan bod.*

25 - 60 jaar

Do 20:00-21:00 uur

22 feb. 1, 8, 15, 22 mrt.

Sport en Bewegen

Badhuisstraat 22, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: Sport en Bewegen

T 0347-373629

---

**FITNESS (MEDISCH FITNESS)** **15**

*Training in kleine groep voor mensen met fysieke beperkingen in kracht, stabiliteit of uithoudingsvermogen. Onder leiding van een oefentherapeute.*

18 jaar en ouder

Wo 19:15-20:15 uur

31 jan. 7, 14, 21, 28 feb.

VianenFysio

Kerkstraat 12, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: VianenFysio

T 0347-345433

---

**FITNESS (MEDISCH FITNESS)** **16**

*Training in kleine groep voor mensen die (tijdelijk) last hebben van een beperking in kracht, mobiliteit, conditie en/of coördinatie.*

18 jaar en ouder

Wo 13:00-14:00 uur

31 jan. 7, 14, 21, 28 feb.

VianenFysio

Kerkstraat 12, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: VianenFysio

T 0347-345433

---

---

**FYSIO FITNESS** 17

*Train conditie en spierkracht onder begeleiding van een fysiotherapeut. Plezier in bewegen staat voorop. Sportaanbieder neemt contact met u op over het beweegmoment.*

18 - 85 jaar

Mogelijk op ma-, di-, woe- en do avond

Tijden in overleg met sportaanbieder

Fysio Fitplan Vianen

Hof van Batenstein 8, Vianen

Makkelijke kleding en schone (sport)schoenen

Aanbieder: Fysio Fitplan Vianen

T 0347 320503

---

**GOLF (GOLFLES VOOR BEGINNERS)** 18

*Maak kennis met golf en leer de basisvaardigheden van de golfsport.*

18 jaar en ouder

Vr 10:00-11:00 uur

23 feb. 9, 16, 23, 30 mrt.

De Kroonprins Vianen

Kruisweg 3a, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: De Kroonprins Vianen

T 06-46761300

---

**GOLF (GOLFLES VOOR BEGINNERS)** 19

*Maak kennis met golf en leer de basisvaardigheden van de golfsport.*

18 jaar en ouder

Wo 10:00-11:00 uur

21, 28 feb. 7, 14, 21 mrt.

De Kroonprins Vianen

Kruisweg 3a, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: De Kroonprins Vianen

T 06-46761300

---

**GYMFIT 50+** 20

*Afwisselende lessen op muziek voor sportieve mannen en vrouwen. Allerlei (grond)oefeningen en circuits, afgesloten met een balspel.*

50 jaar en ouder

Wo 20:30-21:30 uur

21 feb 7, 14, 21, 28 mrt

Gymzaal 't Zwanengat

Zwanengat 5b, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: Gymnastiekvereniging DOS Vlanen

T 06-22825812

---

**HARDLOPEN** 21

*Werk aan je looptechniek en daag jezelf uit. Deze les is ook geschikt voor beginnende lopers.*

18 jaar en ouder

Zo 09:30-10:45 uur

25 feb. 4, 11, 18, 25 mrt.

Beukenlaan

Ter hoogte van de IJsbaan

Aanbieder: Fit-ing

T 06-30688512

---

**HARDLOPEN** 22

*Werk aan je looptechniek en daag jezelf uit.*

18 jaar en ouder

Wo 20:00-21:15 uur

21, 28 feb. 7, 14 21 mrt.

Basisschool de Wiekslag

Het Slijk, Vianen

Aanbieder: Fit-ing

T 06-30688512

---

**KICKBOKSEN** 23

*Training is gericht op conditie, weerbaarheid en zelfvertrouwen. Daarnaast wordt gewerkt aan spieropbouw, coördinatie en lenigheid.*

18 - 60 jaar

Do 21:00-22:00 uur

22 feb. 1, 8, 15, 22 mrt.

Sport en Bewegen

Badhuisstraat 22, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: Sport en Bewegen

T 0347-373629

---

**KRACHT- EN CONDITIETRAINING 50+** 24

*Training op maat onder leiding van een fysiotherapeut.*

50 jaar en ouder

Do 19:00-20:00 uur

8, 15, 22, 29 mrt. 5 apr.

Lijf & Leven Vianen

Ursulinenhof 1, Vianen

Sportkleding, waterflesje en handdoek

Aanbieder: Lijf & Leven Vianen

T 0347-769019

---

**KRACHT- EN CONDITIETRAINING 50+** 25

*Training op maat onder leiding van een fysiotherapeut.*

50 jaar en ouder

Do 19:00-20:00 uur

1, 8, 15, 22 feb. 1 mrt.

Lijf & Leven Vianen

Ursulinenhof 1, Vianen

Sportkleding, waterflesje en handdoek

Aanbieder: Lijf & Leven Vianen

T 0347-769019

---

**MEDITEREN (LEREN MEDITEREN)** 26

*Met deze praktische training voor beginners ervaar je meer geluk, diepe rust en ontspanning.*

18 jaar en ouder

Di 09:00-10:15 uur

6, 13, 20, 27 mrt. 3 apr.

WISE yoga

Klooster 1A, Vianen

Sportkleding en handdoek. De lessen zijn op sokken/blote voeten

Aanbieder: WISE conscious

T 06-48342148

---

**OMGAAN MET STRESS EN BURN-OUT!** 27

*Neem de regie over je gezondheid weer in eigen hand. Leer effectief met stress- en burn-outklachten omgaan.*

18 jaar en ouder

Wo 14:00-15:00 uur

7, 14 21, 28 mrt. 4 apr.

WISE yoga

Klooster 1A, Vianen

Sportkleding

Aanbieder: WISE conscious

T 06-48342148

---

**ROEIEN 28**

*Doordat er verschillende boten zijn, is het voor iedereen mogelijk om op eigen niveau te roeien. Je werkt aan kracht, coördinatie en conditie.*

18 - 65 jaar

Za 12:00-13:00 uur

24 feb. 3, 10, 17, 24 mrt.

RV De Doorslag

Utrechthaven 1, Nieuwegein

Sportkleding. U moet kunnen zwemmen

Aanbieder: Roeivereniging De Doorslag

T 0653-717553

---

**SPINNING 29**

*Effectief indoor-fietsprogramma in groepsverband. Onder begeleiding van een gediplomeerde spinninginstructeur wordt er op ondersteunende muziek een 60 minuten durende training gegeven.*

18 jaar en ouder

Wo 20:00-21:00 uur

21, 28 feb. 7, 14 21 mrt.

Sport en Bewegen

Badhuisstraat 22, Vianen

Shirt, sportbroek en stevige sportschoenen

Aanbieder: Sport en Bewegen

T 0347-373629

---

**STRETCHING & RELAXING 30**

*Werk aan een soepel lichaam en verminder spanning in je spieren.*

18 jaar en ouder

Wo 19:00-20:00 uur

21, 28 feb. 7, 14 21 mrt.

Basisschool de Wiekslag

Het Slijk, Vianen

Aanbieder: Fit-ing

T 06-30688512

---

**TENNIS (TENNISLES VOOR BEGINNERS) 31**

*Leer de basis van tennis.*

18 jaar en ouder

Do 18:40-19:30 uur

22 feb. 1, 8, 15, 22 mrt.

LTV Vianen

Langeweg 10, Vianen

Schoenen zonder noppen

Aanbieder: LTV Vianen

---

**THUISKOMEN BIJ JEZELF! 32**

*Breng Balans in lichaam, geest en ziel. Leer verbinding te maken met je hart om de juiste keuzes te maken op jouw levenspad.*

18 jaar en ouder

Di 12:00-13:00 uur

6, 13, 20, 27 mrt. 3 apr.

WISE yoga

Klooster 1A, Vianen

Sportkleding en handdoek. De lessen zijn op sokken/blote voeten.

Aanbieder: WISE conscious

T 06-48342148

---

**VALPREVENTIE (VEILIG GAAN EN STAAN) 33**

*Bent u al eens gevallen? Of wilt u meer zekerheid bij staan en lopen? Probeer onze nieuwe cursus.*

65+

DO 16:30-17:30 uur

---

Precieze data geeft sportaanbieder aan u door

Fysio Fitplan Vianen

Hof van Batenstein 8, Vianen

Sportkleding en binnenschoenen

Aanbieder: Fysio Fitplan Vianen

T 0347-320503

---

**VOLLEYBAL VOOR DAMES 34**

*Damesvolleybal op recreatief niveau.*

18 jaar en ouder

Do 20:45-21:30 uur

8, 15, 22, 29 mrt. 5 apr.

Sporthal De Krooshof

Dorpsweg 24A, Zijderveld

Aanbieder: SVZ (Sport Verenigt Zijderveld)

---

**VOLLEYBAL VOOR HEREN 35**

*Herenvolleybal op recreatief niveau.*

18 jaar en ouder

Wo 20:30-22:00 uur

7, 14 21, 28 mrt. 4 apr.

Sporthal De Krooshof

Dorpsweg 24A, Zijderveld

Aanbieder: SVZ (Sport Verenigt Zijderveld)

---

**WANDELEN (MINDFUL WANDELEN) 36**

*Twee bijzondere krachten verenigd: de natuur en mindfulness.*

*Bewust, in rust én stilte wandelen in Vianen.*

18 jaar en ouder

Wo 11:00-12:15 uur

16, 23, 30 mei. 6, 13 jun.

WISE yoga

Klooster 1A, Vianen

Makkelijk zittende kleding, flesje water en sport- of wandel-schoenen

Aanbieder: WISE conscious

T 06-48342148

---

**WANDELEN (SPORTIEF WANDELEN) 37**

*Werk op een lagere intensiteit aan je conditie. We wandelen op een vaste plek zodat het niet uitmaakt hoe lang of hoe snel je kunt lopen. Iedereen kan meedoen!*

18 jaar en ouder

Di 19:00-20:00 uur

20, 27 feb. 6, 13, 20 mrt.

Basisschool de Wiekslag

Het Slijk, Vianen

Aanbieder: Fit-ing

T 06-30688512

---

**WANDELEN (SPORTIEF WANDELEN) 38**

*Werk op een lagere intensiteit aan je conditie. We wandelen op een vaste plek zodat het niet uitmaakt hoe lang of hoe snel je kunt lopen. Iedereen kan meedoen!*

18 jaar en ouder

Ma 10:45-11:45 uur

19, 26 feb. 5, 12, 19 mrt.

Beukenlaan

Ter hoogte van de IJsbaan

Aanbieder: Fit-ing

T 06-30688512

---

---

**WATERPOLO** 39

*Vind je zwemmen leuk en wil je graag een balsport doen? En ben je graag intensief bezig? Dan is waterpolo echt een sport voor jou.*

18 jaar en ouder  
Di 20:00:21:00 uur  
20, 27 feb. 6, 13, 20 mrt.  
Sportcentrum Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Zwemkleding  
Aanbieder: Zwem en waterpolo vereniging De Albatros  
T 06-28913072

---

**YOGA (ADEM! YOGA)** 40

*Zachte, ontspannen yogahoudingen met veel aandacht voor de adem.*

18 jaar en ouder  
Wo 19:00-20:15 uur  
7, 14 21, 28 mrt. 4 apr.  
WISE yoga  
Klooster 1A, Vianen  
Sportkleding en handdoek. De lessen zijn op sokken/blote voeten  
Aanbieder: WISE yoga  
T 06-47908288

---

**YOGA (HATHA YOGA)** 41

*Klassieke vorm van yoga. Evenwicht tussen in- en ontspanning staan centraal. Dit zorgt voor meer concentratie, stilte en inzichten.*

18 jaar en ouder  
Do 18:30-19:45 uur  
8, 15, 22, 29 mrt. 5 apr.  
WISE yoga  
Klooster 1A, Vianen  
Sportkleding en handdoek. De lessen zijn op sokken/blote voeten  
Aanbieder: WISE yoga  
T 06-47908288

---

**YOGA (HATHA YOGA)** 42

*Klassieke vorm van yoga met evenwicht tussen inspanning en ontspanning. Geschikt voor beginners en gevorderden. Gegeven in kleine groepen met ruimte voor persoonlijke aandacht.*

18 - 65 jaar  
Di 19:15-20:15 uur  
20, 27 feb. 6, 13, 20 mrt.  
Dorpshuis De Biezen  
Bongerd 4, 4124 Hagestein  
Makkelijke kleding waarin u vrijuit kunt bewegen.  
Aanbieder: Het Yoga Pad  
T 06-26812816

---

**YOGA (HELENDE YOGA)** 43

*Zachtheid, verstillig en even niets hoeven doen. Een bron van ontspanning en heling.*

18 jaar en ouder  
Do 09:00-10:15 uur  
8, 15, 22, 29 mrt. 5 apr.  
WISE yoga  
Klooster 1A, Vianen  
Sportkleding en handdoek. De lessen zijn op sokken/blote voeten  
Aanbieder: WISE yoga  
T 06-47908288

---

---

**YOGA (VITAAL 55+ YOGA)** 44

*Milde vorm van yoga die wordt beoefend met een stoel. De lessen zijn gericht op het vergroten van de kracht, vitaliteit en souplesse van lichaam en geest. Ervaring met yoga is niet nodig.*

55 jaar en ouder  
Wo 19:15-20:15 uur  
21, 28 feb. 7, 14 21 mrt.  
Dorpshuis Het Knooppunt  
Graaf Florisstraat 4A, 4121 EL Everdingen  
Makkelijke kleding waarin u vrijuit kunt bewegen.  
Aanbieder: Het Yoga Pad  
T 06-26812816

---

**YOGA (YOGA VOOR OUDEREN)** 45

*Ouderen leren bewegen binnen de grenzen van hun eigen lichaam. Rustige oefeningen, niet te lang en niet te zwaar.*

60 jaar en ouder  
Do 10:30-11:45 uur  
8, 15, 22, 29 mrt. 5 apr.  
WISE yoga  
Klooster 1A, Vianen  
Sportkleding en handdoek. De lessen zijn op sokken/blote voeten  
Aanbieder: WISE yoga  
T 06-47908288

---

**ZWEMMEN (DIVERSE AQUASPORTEN)** 46

*Probeer op je eigen niveau verschillende aquasporten uit. Elke week wordt de nadruk op andere oefeningen gelegd. Zo wordt er gewerkt aan de conditie en de versterking van de spieren.*

18 jaar en ouder  
Do 10:45-11:30 uur  
22 feb. 1, 8, 15, 22 mrt.  
Sportcentrum Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Zwemkleding  
Aanbieder: Sportcentrum Helsdingen  
T 0347-369369

---

**ZWEMMEN (REDDEND ZWEMMEN)** 47

*Wilt u leren hoe u uw zelf of anderen uit het water kan redden en vindt u het leuk om te leren snorkelen? Dan kunt u dat leren bij ons.*

18 jaar en ouder  
Wo 19:10-20:00 uur  
21, 28 feb. 7, 14 21 mrt.  
Sportcentrum Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Zwemkleding  
Aanbieder: Reddingsbrigade Vianen  
T 06-10321383

---

**Bewegen is bewezen goed voor u!**

Bewegen verbetert uw:

Bloeddruk • Fitheid • Cholesterol  
Concentratie • Energielevel • Geheugen  
Gewicht • Humeur • Nachtrust  
Ontspanning • Weerstand

**Online aanmelden via  
[www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen)**



**AANMELDFORMULIER**

Naam M / V  
\_\_\_\_\_  
Geb. datum  
\_\_\_\_\_  
Adres  
\_\_\_\_\_  
PC/Plaats  
\_\_\_\_\_  
Telefoon  
\_\_\_\_\_  
E-mail  
\_\_\_\_\_

**Ik doe mee aan deze cursussen:**

Code: \_\_\_\_\_  
Code: \_\_\_\_\_  
Code: \_\_\_\_\_  
Code: \_\_\_\_\_

Lever dit formulier in bij Team Sportservice Vianen in De Prenter  
of stuur het op (met postzegel) naar:  
Vianen Beweegt, t.a.v. Jorrit Hansen, De Prenter, Grote Geusplein 1, 4131 GZ Vianen



Sport- en beweegactiviteiten voor volwassenen en senioren

# VIANEN BEWEEGT

Online aanmelden via [www.teamssportservice.nl/vianen](http://www.teamssportservice.nl/vianen)



postzegel  
plakken

Vianen Beweegt  
t.a.v. Jorrit Hansen  
De Prenter  
Grote Geusplein 1  
4131 GZ Vianen