

Lessen

Ons aanbod:

Peutergym

Peutergym is bedoeld voor de peuter van ± 2,6 tot 4 jaar die zonder papa, mama, opa of oma lekker wil komen gymmen in een 'echte' gymzaal.

De peuters krijgen spelenderwijs wisselende bewegingssituaties aangeboden, waardoor ze geprikkeld worden om te bewegen: klimmen, klauteren, balanceren, hangen, springen en rollen. Door te kijken wat andere peuters zoal verzinnen en doen, worden de peuters door elkaar gestimuleerd. Daarnaast komen ook zang- en dansspelletjes aan de orde.

U kind leert tijdens de les onder meer hoe kleine opdrachten uitgevoerd moeten worden. Daarnaast komen het inschatten van afstand, diepte, hoogte en verte aan de orde. In de ontmoeting met andere kinderen leert de peuter hoe rekening met elkaar moet worden gehouden en dat je op je beurt moet wachten. Daar komen dan ook nog andere dingen bij, zoals het zingen in de kring. Samen bewegen en spelletjes doen zal de peuter meer zelfvertrouwen geven.

Sommige kinderen zullen eerst 'de kat uit de boom kijken', maar zij zullen na een tijdje vanzelf mee gaan doen. De kinderen zullen elkaar daarin ook stimuleren.

Kleutergym

Voor alle kinderen van 4 tot 6 jaar is er de kleutergym voor zowel jongens als meisjes.

Kleutergym is bedoeld om kleuters spelenderwijs bezig te laten zijn met de verschillende toestellen en materialen die in de gymzaal aanwezig zijn. De kinderen worden door kleutergym sportief in contact gebracht met andere kinderen en het is goed voor de motoriek.

Bij kleutergymnastiek proberen wij aan de beweging behoeften van elke kleuter te voldoen. Ja, van elk kind! Ieder kind is anders; het ene kind is bang om over de kop te gaan, het andere kind heeft hoogtevrees en weer een ander kent geen angst. Bij kleutergymnastiek worden situaties aangeboden die passen bij de kinderen en die elk kind op zijn eigen niveau kan beleven. Elk kind kan zich hier op zijn eigen tempo en mogelijkheden ontwikkelen. Daarbij proberen wij als leiding het kind te stimuleren om steeds een stapje verder te gaan. Er wordt steeds uitgegaan van de belevingswereld van het kind.

Gym voor meisjes

Vind jij het ook zo leuk om trampoline te springen, even lekker uit te zwaaien in de trapeze of een handstand te maken? Dan zijn onze gymlessen iets voor jou! Gymlessen zijn er voor meisjes vanaf 6 jaar. Er zijn verschillende groepen voor verschillende leeftijden. Anders dan bij de kleutergym is dat jongens en meisjes op verschillende uren les hebben.

Het is erg leuk om gezellig met vriendinnen een uurtje te sporten. Om je lichaam fit en gezond te houden, is het erg belangrijk om te bewegen. Met deze gymlessen ontwikkel je je motorische vaardigheden en wordt je je bewust van je lichaam. Verder is het natuurlijk ook gaaf als je aan anderen je kunsten kunt laten zien, bijvoorbeeld een salto!

Lijkt het jou leuk om te gaan gymmen? Kom dan gerust een keer kijken tijdens één van onze lessen!

Gym voor jongens

Hou jij er ook zo van om leuke spelletjes te doen tijdens de gymles op school? Of is ringzwaaien misschien wat meer voor jou, of toch misschien de trampoline!? Het kan allemaal tijdens de super leuke, stoere gymlessen voor jongens!

Gymlessen zijn er voor jongens vanaf 6 jaar. Er zijn verschillende groepen voor verschillende leeftijden. Anders dan bij de kleutergym is dat jongens en meisjes op verschillende uren les hebben.

Tijdens deze gymlessen komen jongens uit dezelfde leeftijdscategorie lekker samen sporten en plezier maken met elkaar.

Kom gerust eens kijken zodat je zelf kunt zien wat we allemaal doen in zo'n les!

Streetdance

Hou jij ook zo van dansen? Dan zijn onze streetdancelessen iets voor jou! Er zijn verschillende leeftijdsgroepen binnen onze vereniging. De lessen zijn voor jongens en meisjes.

Het is erg leuk om samen met andere vrienden en vriendinnen te dansen en te bewegen op muziek. Je lichaam blijft hierdoor fit en gezond. Er wordt op verschillende soorten muziek gedanst. De juf heeft iedere keer weer een leuke dans voorbereidt.

Lijkt het jou leuk om op streetdance te gaan? Kom dan gerust een keertje kijken of meedoen tijdens één van de lessen.

Damesgym

Binnen de gymvereniging is ook een damesgroep actief. Deze groep bestaat uit dames in de leeftijd van 45 jaar en ouder. De oudste deelnemer is in de 70 en doet nog actief mee met de les.

Een uurtje bewegen is voor iedereen goed. Ook de gezelligheid is natuurlijk een belangrijke factor. Dat houdt je gemotiveerd om wekelijks sportief en gezellig met de groep actief te zijn.

De les begint met warming-up (warm lopen om spierblessures te voorkomen), daarna oefeningen om je hele lichaam in goede conditie te houden of te krijgen. Het is altijd een zeer gevarieerde les wat het heel goed doet bij deze dames. Indien u interesse heeft voor deze groep, nodigen wij u uit om zelf een paar lessen mee te sporten om zo de Ontspanning Door Inspanning te ervaren.

Aerobics

Houd je van een swingende manier van bewegen op een trendy vlotte muziek? Dan is Aerobics echt iets voor jou. Aerobics is een uitdagende manier van sporten op muziek.

Een les bestaat uit een warming-up van ongeveer 10 minuten, gevolgd door een work-out van ongeveer 30 minuten. Een work-out is een makkelijk dansje op de step of op de vloer, soms met gewichtjes.

Daarnaast zijn er ook spierversterkende oefeningen waarbij alle spiergroepen aan bod komen.

Aan het einde van de les is er een cooling-down. Hierbij rek je de spieren om spierpijn te voorkomen.

De lessen zijn geschikt voor jong en oud. Dus schroom niet en kom gerust eens kijken en meedoen om te zien of het iets voor jou is!