

SPORTIEVE ACTIVITEITEN VOOR VOLWASSENEN

Yoga

Door Yoga kom je in contact met je innerlijke kracht, via bewuste aandacht voor je lichaam en je ademhaling. Je lichaam is een bron van wijsheid en informatie.

Yoga geeft je een sterk en soepel lichaam, een betere doorbloeding, meer energie en een beter concentratievermogen. De yogaoefeningen variëren van ontspanningsoefeningen tot staande, zittende en liggende yogahoudingen.

De lessen worden dit seizoen gegeven in blokken van twee keer 9 lessen

Het eerste blok van oktober t/m december het tweede blok vanaf half februari t/m april.

Datum:	donderdag 25 okt.	Kosten:	€ 130,-
Lestijd:	groep 1: 19.15 -20.15 uur	Aantal keren:	9
	groep 2: 20.30 -21.30 uur	Leiding:	Fokke Jansen
Plaats:	Ons Hol, Hollum		

Koersbal

Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt enigszins op "jeu de boules". Het wordt binnen gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. De ballen rollen echter niet in een rechte baan maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit. Iedereen kan het leren en zal gauw ervaren dat koersbal vooral een gezellig maar ook een verrassend spel is.

Datum:	maandag 15 oktober
Tijd:	14.00 – 16.00 uur
Kosten:	€ 20,-
Plaats:	De Toel, Nes

Zhi Neng Qi Gong

Het lichaam met rustige bewegingen losmaken en ontspannen. De geest tot rust brengen. Vitaal en energiek in het leven staan. Dat zijn de effecten van Zhi Neng Qi Gong.

Data:	woensdag 24, 31 okt. 7, 14, 21, 28 nov. 12 dec.	Data	maandag 22, 29 okt. 5, 12, 19, 26 nov. 10 december
Aanvang:	10.15 – 11.15 uur	Aanvang:	9.30 – 10.30 uur
Kosten:	€42,-,-	Kosten:	€ 42,-,-
Begeleiding:	Joke Mosterman, Jolanda Baarsma en	Gerty van der Korst	
Aantal keren:	7	Aantal keren:	7
Plaats:	De Toel, Nes	Plaats:	Ons Hol, Hollum

In januari start nog een blok van 10 lessen.