**Agenda - dorpshuis-westzaan.nl**

**fitcircuit**
***ma 19 feb, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 19 feb, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 19 feb, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 19 feb, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 19 feb, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 19 feb, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 20 feb, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 20 feb, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 20 feb, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 20 feb, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 20 feb, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 20 feb, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 21 feb, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 21 feb, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 21 feb, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 22 feb, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 22 feb, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 22 feb, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 22 feb, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 22 feb, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 22 feb, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 26 feb, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 26 feb, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 26 feb, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 26 feb, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 26 feb, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 26 feb, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 27 feb, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 27 feb, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 27 feb, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 27 feb, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 27 feb, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 27 feb, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 28 feb, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 28 feb, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 28 feb, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 29 feb, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 29 feb, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 29 feb, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 29 feb, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 29 feb, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 29 feb, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 04 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 04 mrt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 04 mrt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 04 mrt, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 04 mrt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 04 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 05 mrt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 05 mrt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 05 mrt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 05 mrt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 05 mrt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 05 mrt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 06 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 06 mrt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 06 mrt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 07 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 07 mrt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 07 mrt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 07 mrt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 07 mrt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 07 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 11 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 11 mrt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 11 mrt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 11 mrt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 11 mrt, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 11 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 12 mrt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 12 mrt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 12 mrt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 12 mrt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 12 mrt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 12 mrt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 13 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 13 mrt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 13 mrt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 14 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 14 mrt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 14 mrt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 14 mrt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 14 mrt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 14 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**macramé windlicht of plantenhanger**
***vr 15 mrt, 19:00 - 22:30***
Onder leiding van Monique Hendriks maken we een windlicht of plantenhanger, de keuze is aan jou.

Kosten € 30,- p.p., incl alle materialen en koffie/thee.

Aanvang 19.00 tot ca 22.30 uur, inloop vanaf 18.30 uur.

Aanmelden via Monique info@momosmacrame.nl 06-11 05 55 15

**fitcircuit**
***ma 18 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 18 mrt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 18 mrt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 18 mrt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 18 mrt, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 18 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 19 mrt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 19 mrt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 19 mrt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 19 mrt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 19 mrt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 19 mrt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 20 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 20 mrt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 20 mrt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 21 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 21 mrt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 21 mrt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 21 mrt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 21 mrt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 21 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 25 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 25 mrt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 25 mrt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 25 mrt, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 25 mrt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 25 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 26 mrt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 26 mrt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 26 mrt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 26 mrt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 26 mrt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 26 mrt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 27 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 27 mrt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 27 mrt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 28 mrt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 28 mrt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 28 mrt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 28 mrt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 28 mrt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 28 mrt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 01 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 01 apr, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 01 apr, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 01 apr, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 01 apr, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 01 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 02 apr, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 02 apr, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 02 apr, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 02 apr, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 02 apr, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 02 apr, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 03 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 03 apr, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 03 apr, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 04 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 04 apr, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 04 apr, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 04 apr, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 04 apr, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 04 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 08 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 08 apr, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 08 apr, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 08 apr, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 08 apr, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 08 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 09 apr, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 09 apr, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 09 apr, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 09 apr, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 09 apr, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 09 apr, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 10 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 10 apr, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 10 apr, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 11 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 11 apr, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 11 apr, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 11 apr, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 11 apr, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 11 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 15 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 15 apr, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 15 apr, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 15 apr, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 15 apr, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 15 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 16 apr, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 16 apr, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 16 apr, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 16 apr, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 16 apr, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 16 apr, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 17 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 17 apr, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 17 apr, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 18 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 18 apr, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 18 apr, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 18 apr, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 18 apr, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 18 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 22 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 22 apr, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 22 apr, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 22 apr, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 22 apr, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 22 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 23 apr, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 23 apr, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 23 apr, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 23 apr, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 23 apr, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 23 apr, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 24 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 24 apr, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 24 apr, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 25 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 25 apr, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 25 apr, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 25 apr, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 25 apr, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 25 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 29 apr, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 29 apr, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 29 apr, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 29 apr, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 29 apr, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 29 apr, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 30 apr, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 30 apr, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 30 apr, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 30 apr, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 30 apr, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 30 apr, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 01 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 01 mei, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 01 mei, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 02 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 02 mei, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 02 mei, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 02 mei, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 02 mei, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 02 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 06 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 06 mei, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 06 mei, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 06 mei, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 06 mei, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 06 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 07 mei, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 07 mei, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 07 mei, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 07 mei, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 07 mei, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 07 mei, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 08 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 08 mei, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 08 mei, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 09 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 09 mei, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 09 mei, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 09 mei, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 09 mei, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 09 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 13 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 13 mei, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 13 mei, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 13 mei, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 13 mei, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 13 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 14 mei, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 14 mei, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 14 mei, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 14 mei, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 14 mei, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 14 mei, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 15 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 15 mei, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 15 mei, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 16 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 16 mei, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 16 mei, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 16 mei, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 16 mei, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 16 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 20 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 20 mei, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 20 mei, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 20 mei, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 20 mei, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 20 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 21 mei, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 21 mei, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 21 mei, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 21 mei, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 21 mei, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 21 mei, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 22 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 22 mei, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 22 mei, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 23 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 23 mei, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 23 mei, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 23 mei, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 23 mei, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 23 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 27 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 27 mei, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 27 mei, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 27 mei, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 27 mei, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 27 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 28 mei, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 28 mei, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 28 mei, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 28 mei, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 28 mei, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 28 mei, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 29 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 29 mei, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 29 mei, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 30 mei, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 30 mei, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 30 mei, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 30 mei, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 30 mei, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 30 mei, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 03 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 03 jun, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 03 jun, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 03 jun, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 03 jun, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 03 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 04 jun, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 04 jun, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 04 jun, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 04 jun, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 04 jun, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 04 jun, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 05 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 05 jun, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 05 jun, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 06 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 06 jun, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 06 jun, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 06 jun, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 06 jun, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 06 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 10 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 10 jun, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 10 jun, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 10 jun, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 10 jun, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 10 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 11 jun, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 11 jun, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 11 jun, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 11 jun, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 11 jun, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 11 jun, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 12 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 12 jun, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 12 jun, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 13 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 13 jun, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 13 jun, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 13 jun, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 13 jun, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 13 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 17 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 17 jun, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 17 jun, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 17 jun, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**zumba**
***ma 17 jun, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**hatha yoga**
***ma 17 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 18 jun, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 18 jun, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 18 jun, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 18 jun, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 18 jun, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 18 jun, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 19 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 19 jun, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 19 jun, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 20 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 20 jun, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 20 jun, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 20 jun, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 20 jun, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 20 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 24 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 24 jun, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 24 jun, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 24 jun, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 24 jun, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 24 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 25 jun, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 25 jun, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 25 jun, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 25 jun, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 25 jun, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 25 jun, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 26 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 26 jun, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 26 jun, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 27 jun, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 27 jun, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 27 jun, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 27 jun, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 27 jun, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 27 jun, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 01 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 01 jul, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 01 jul, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 01 jul, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 01 jul, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 01 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 02 jul, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 02 jul, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 02 jul, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 02 jul, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 02 jul, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 02 jul, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 03 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 03 jul, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 03 jul, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 04 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 04 jul, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 04 jul, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 04 jul, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 04 jul, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 04 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 08 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 08 jul, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 08 jul, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**zumba**
***ma 08 jul, 19:30 - 20:30***
Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia .Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Wat doet Zumba met je lichaam?

Je gebruikt met zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

**bodyshape**
***ma 08 jul, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 08 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 09 jul, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 09 jul, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 09 jul, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 09 jul, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 09 jul, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 09 jul, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 10 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 10 jul, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 10 jul, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 11 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 11 jul, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 11 jul, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 11 jul, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 11 jul, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 11 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 15 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 15 jul, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 15 jul, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 15 jul, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 15 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 16 jul, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 16 jul, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 16 jul, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 16 jul, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 16 jul, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 16 jul, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 17 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 17 jul, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 17 jul, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 18 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 18 jul, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 18 jul, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 18 jul, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 18 jul, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 18 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 22 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 22 jul, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 22 jul, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 22 jul, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 22 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 23 jul, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 23 jul, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 23 jul, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 23 jul, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 23 jul, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 23 jul, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 24 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 24 jul, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 24 jul, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 25 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 25 jul, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 25 jul, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 25 jul, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 25 jul, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 25 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 29 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 29 jul, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 29 jul, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 29 jul, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 29 jul, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 30 jul, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 30 jul, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 30 jul, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 30 jul, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 30 jul, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 30 jul, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 31 jul, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 31 jul, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 31 jul, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 01 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 01 aug, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 01 aug, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 01 aug, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 01 aug, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 01 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 05 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 05 aug, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 05 aug, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 05 aug, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 05 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 06 aug, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 06 aug, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 06 aug, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 06 aug, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 06 aug, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 06 aug, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 07 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 07 aug, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 07 aug, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 08 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 08 aug, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 08 aug, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 08 aug, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 08 aug, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 08 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 12 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 12 aug, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 12 aug, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 12 aug, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 12 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 13 aug, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 13 aug, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 13 aug, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 13 aug, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 13 aug, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 13 aug, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 14 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 14 aug, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 14 aug, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 15 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 15 aug, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 15 aug, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 15 aug, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 15 aug, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 15 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 19 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 19 aug, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 19 aug, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 19 aug, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 19 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 20 aug, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 20 aug, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 20 aug, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 20 aug, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 20 aug, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 20 aug, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 21 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 21 aug, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 21 aug, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 22 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 22 aug, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 22 aug, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 22 aug, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 22 aug, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 22 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 26 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 26 aug, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 26 aug, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 26 aug, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 26 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 27 aug, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 27 aug, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 27 aug, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 27 aug, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 27 aug, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 27 aug, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 28 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 28 aug, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 28 aug, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 29 aug, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 29 aug, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 29 aug, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 29 aug, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 29 aug, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 29 aug, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 02 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 02 sep, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 02 sep, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 02 sep, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 02 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 03 sep, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 03 sep, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 03 sep, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 03 sep, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 03 sep, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 03 sep, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 04 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 04 sep, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 04 sep, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 05 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 05 sep, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 05 sep, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 05 sep, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 05 sep, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 05 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 09 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 09 sep, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 09 sep, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 09 sep, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 09 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 10 sep, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 10 sep, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 10 sep, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 10 sep, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 10 sep, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 10 sep, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 11 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 11 sep, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 11 sep, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 12 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 12 sep, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 12 sep, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 12 sep, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 12 sep, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 12 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 16 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 16 sep, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 16 sep, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 16 sep, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 16 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 17 sep, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 17 sep, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 17 sep, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 17 sep, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 17 sep, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 17 sep, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 18 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 18 sep, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 18 sep, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 19 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 19 sep, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 19 sep, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 19 sep, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 19 sep, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 19 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 23 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 23 sep, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 23 sep, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 23 sep, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 23 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 24 sep, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 24 sep, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 24 sep, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 24 sep, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 24 sep, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 24 sep, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 25 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 25 sep, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 25 sep, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 26 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 26 sep, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 26 sep, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 26 sep, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 26 sep, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 26 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 30 sep, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 30 sep, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 30 sep, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 30 sep, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 30 sep, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 01 okt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 01 okt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 01 okt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 01 okt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 01 okt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 01 okt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 02 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 02 okt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 02 okt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 03 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 03 okt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 03 okt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 03 okt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 03 okt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 03 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 07 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 07 okt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 07 okt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 07 okt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 07 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 08 okt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 08 okt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 08 okt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 08 okt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 08 okt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 08 okt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 09 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 09 okt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 09 okt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 10 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 10 okt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 10 okt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 10 okt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 10 okt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 10 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 14 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 14 okt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 14 okt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 14 okt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 14 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 15 okt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 15 okt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 15 okt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 15 okt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 15 okt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 15 okt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 16 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 16 okt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 16 okt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 17 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 17 okt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 17 okt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 17 okt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 17 okt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 17 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 21 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 21 okt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 21 okt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 21 okt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 21 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 22 okt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 22 okt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 22 okt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 22 okt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 22 okt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 22 okt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 23 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 23 okt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 23 okt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 24 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 24 okt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 24 okt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 24 okt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 24 okt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 24 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 28 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 28 okt, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 28 okt, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 28 okt, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 28 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 29 okt, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 29 okt, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 29 okt, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 29 okt, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 29 okt, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 29 okt, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 30 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 30 okt, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 30 okt, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 31 okt, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 31 okt, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 31 okt, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 31 okt, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 31 okt, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 31 okt, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 04 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 04 nov, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 04 nov, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 04 nov, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 04 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 05 nov, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 05 nov, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 05 nov, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 05 nov, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 05 nov, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 05 nov, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 06 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 06 nov, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 06 nov, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 07 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 07 nov, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 07 nov, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 07 nov, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 07 nov, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 07 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 11 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 11 nov, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 11 nov, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 11 nov, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 11 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 12 nov, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 12 nov, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 12 nov, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 12 nov, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 12 nov, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 12 nov, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 13 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 13 nov, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 13 nov, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 14 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 14 nov, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 14 nov, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 14 nov, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 14 nov, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 14 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 18 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 18 nov, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 18 nov, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 18 nov, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 18 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 19 nov, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 19 nov, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 19 nov, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 19 nov, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 19 nov, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 19 nov, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 20 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 20 nov, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 20 nov, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 21 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 21 nov, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 21 nov, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 21 nov, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 21 nov, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 21 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 25 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 25 nov, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 25 nov, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 25 nov, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 25 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 26 nov, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 26 nov, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 26 nov, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 26 nov, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 26 nov, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 26 nov, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 27 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 27 nov, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 27 nov, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 28 nov, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 28 nov, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 28 nov, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 28 nov, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 28 nov, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 28 nov, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 02 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 02 dec, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 02 dec, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 02 dec, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 02 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 03 dec, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 03 dec, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 03 dec, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 03 dec, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 03 dec, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 03 dec, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 04 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 04 dec, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 04 dec, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 05 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 05 dec, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 05 dec, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 05 dec, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 05 dec, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 05 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 09 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 09 dec, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 09 dec, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 09 dec, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 09 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 10 dec, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 10 dec, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 10 dec, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 10 dec, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 10 dec, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 10 dec, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 11 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 11 dec, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 11 dec, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 12 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 12 dec, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 12 dec, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 12 dec, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 12 dec, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 12 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 16 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 16 dec, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 16 dec, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 16 dec, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 16 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 17 dec, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 17 dec, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 17 dec, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 17 dec, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 17 dec, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 17 dec, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 18 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 18 dec, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 18 dec, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 19 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 19 dec, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 19 dec, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 19 dec, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 19 dec, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 19 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 23 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 23 dec, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 23 dec, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 23 dec, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 23 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 24 dec, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 24 dec, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 24 dec, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 24 dec, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 24 dec, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 24 dec, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 25 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 25 dec, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 25 dec, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 26 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 26 dec, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 26 dec, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 26 dec, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 26 dec, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 26 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 30 dec, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 30 dec, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 30 dec, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 30 dec, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 30 dec, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 31 dec, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 31 dec, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 31 dec, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 31 dec, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 31 dec, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 31 dec, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 01 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 01 jan 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 01 jan 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 02 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 02 jan 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 02 jan 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 02 jan 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 02 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 02 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 06 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 06 jan 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 06 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 06 jan 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 06 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 07 jan 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 07 jan 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 07 jan 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 07 jan 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 07 jan 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 07 jan 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 08 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 08 jan 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 08 jan 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 09 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 09 jan 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 09 jan 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 09 jan 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 09 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 09 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 13 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 13 jan 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 13 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 13 jan 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 13 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 14 jan 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 14 jan 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 14 jan 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 14 jan 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 14 jan 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 14 jan 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 15 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 15 jan 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 15 jan 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 16 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 16 jan 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 16 jan 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 16 jan 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 16 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 16 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 20 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 20 jan 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 20 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 20 jan 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 20 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 21 jan 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 21 jan 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 21 jan 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 21 jan 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 21 jan 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 21 jan 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 22 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 22 jan 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 22 jan 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 23 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 23 jan 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 23 jan 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 23 jan 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 23 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 23 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 27 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 27 jan 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 27 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 27 jan 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 27 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 28 jan 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 28 jan 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 28 jan 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 28 jan 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 28 jan 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 28 jan 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 29 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 29 jan 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 29 jan 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 30 jan 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 30 jan 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 30 jan 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 30 jan 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 30 jan 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 30 jan 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 03 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 03 feb 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 03 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 03 feb 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 03 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 04 feb 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 04 feb 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 04 feb 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 04 feb 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 04 feb 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 04 feb 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 05 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 05 feb 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 05 feb 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 06 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 06 feb 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 06 feb 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 06 feb 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 06 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 06 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 10 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 10 feb 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 10 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 10 feb 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 10 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 11 feb 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 11 feb 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 11 feb 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 11 feb 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 11 feb 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 11 feb 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 12 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 12 feb 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 12 feb 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 13 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 13 feb 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 13 feb 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 13 feb 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 13 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 13 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 17 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 17 feb 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 17 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 17 feb 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 17 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 18 feb 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 18 feb 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 18 feb 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 18 feb 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**toneel spelen bij herleving**
***di 18 feb 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 18 feb 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 19 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 19 feb 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 19 feb 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 20 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 20 feb 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 20 feb 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 20 feb 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 20 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 20 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 24 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 24 feb 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 24 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 24 feb 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 24 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 25 feb 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 25 feb 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 25 feb 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 25 feb 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 25 feb 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 25 feb 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 26 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 26 feb 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 26 feb 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 27 feb 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 27 feb 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 27 feb 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 27 feb 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 27 feb 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 27 feb 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen

**fitcircuit**
***ma 03 mrt 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**koersbal**
***ma 03 mrt 2025, 14:00 - 16:00***
Een leuke variant van Jeu de Boules. € 2,- per keer. Aanmelden via De Kwaker 075-6310352

**hatha yoga easy**
***ma 03 mrt 2025, 18:45 - 19:45***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**bodyshape**
***ma 03 mrt 2025, 19:30 - 20:30***
warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen, cooling down, alle spieren worden geactiveerd onder deskundige leiding en met motiverende muziek

**hatha yoga**
***ma 03 mrt 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga kent een groot aantal statische houdingen waarin de spieren zowel soepel als sterk gemaakt worden. Alle houdingen worden gecombineerd met ademhalingsoefeningen zodat je gericht kunt ademen naar de gespannen plek en als het ware je lichaam kan uitrusten in een misschien wel een spannende houding. Juist door spanning op te zoeken en er met je aandacht en adem naartoe te gaan maak je jezelf uiteindelijk ontspannen en ook sterk. Uiteindelijk kun daardoor spannende situaties in je leven ook beter aan.

**verantwoord bewegen voor ouderen 55**
***di 04 mrt 2025, 10:00 - 11:00***
conditie opbouwen en soepel blijven, spieren versterken, bewegen is gezond voor lijf en geest

**yoga yin en meditatie**
***di 04 mrt 2025, 18:45 - 20:00***
Yin yoga is een verstillende rustige vorm van yoga waarbij het bindweefsel wordt aangesproken. Bindweefsel zit tussen je spieren en pezen en blijven zo soepel. Bovendien heeft yin yoga een diep stimulerende, kalmerende en ontspannende werking. De liggende en zittende houdingen worden langer aangehouden dan in andere yogavormen en heeft een uitermate heilzaam effect op je organen, immuunsysteem, spieren, gewrichten, meridianen en op je geest. Meditatie en een bodyscan zijn een onderdeel van de les. Je lijf en geest en ook je ademhaling worden soepeler en rustiger! Het werkt enorm kalmerend voor je zenuwstelsel.

**bridgeclub, start oktober 2023**
***di 04 mrt 2025, 19:30 - 22:30***
Bridgeclub De Kwaker, voor beginners en gevorderden. Een klein clubje bridgeliefhebbers spelen elke week. Gezelligheid en van elkaar leren is TROEF. Wilt u eens komen kijken of meespelen? U bent van harte welkom op dinsdagavond vanaf 19.15 uur.

**conditietraining/aerobics, steps 55 start 19-9**
***di 04 mrt 2025, 19:30 - 20:30***
Een afwisseling van aerobics, steps, tea-bo, etc. waarbij gewichten, dynabands, steps, tubes etc. gebruikt wordt om de conditie te bevorderen. Actief bewegen op muziek waarbij de conditie verbeterd door het uithoudingsvermogen te vergroten en de spieren te trainen.

De les start met een warming-up, daarna wordt het uithoudingsvermogen getraind door op een behoorlijk muziektempo verschillende opstapvormen en figuren te maken. Tussendoor/ er na zijn er nog spier verstevigende oefeningen voor buik/billen/benen etc. De les wordt afgesloten met een cooling-down

**toneel spelen bij herleving**
***di 04 mrt 2025, 20:00 - 22:15***
In een gezellig sfeer met leuke spelers repeteren voor een aantal uitvoeringen welke in november gespeeld gaan worden

**active flow yoga en meditatie**
***di 04 mrt 2025, 20:30 - 21:45***
Actieve vorm van yoga afgewisseld met rustige momenten zodat lichaam en geest aandacht krijgen. Vinyasa's komen hier ook voorbij. Alle houdingen in een flow en altijd op jouw ademhaling. We starten altijd met een meditatie en eindigen in savasana, de eindontspanning.

**fitcircuit**
***wo 05 mrt 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**klussenteam**
***wo 05 mrt 2025, 09:00 - 12:00***
2-wekelijks op woensdag komt het team alllerhande klusjes doen in en rond het Dorpshuis.

We starten met koffie en goede gesprekken en vervolgens aan de gang. Wil je ook helpen? bel 075-6310352

**dameskoor westzaan**
***wo 05 mrt 2025, 20:00 - 22:00***
Heerlijk een avondje ontspannen zingen o.l.v. een dirigente.

**fitcircuit**
***do 06 mrt 2025, 08:45 - 11:15***
Een complete training in slechts 30 minuten. Kort en krachtig, dat is circuittraining. Je werkt op makkelijke toestellen aan je conditie en fitheid. Het circuit is geschikt voor iedereen, ook als je fysieke klachten hebt. In die 30 minuten activeer je de verbranding, verbeter je jouw figuur, verlaag je de kans op botontkalking, versterk je het gestel en train je hart en longen. Direct fitter en energieker.

**yoga yin yang restorive start 7-9-2023**
***do 06 mrt 2025, 09:00 - 10:00***
Yin-Yang Restorative Yoga is heel anders dan Hatha. Yin Yoga gaat heel diep. Met behulp van de zwaartekracht en door te ademen in je buik laat je op een dieper niveau los. In je lichaam wordt het bindweefsel, dat overal zit en alles met elkaar verbindt, opgerekt. Bindweefsel zit overal, het verbindt alles met elkaar, je spieren, botten, pezen, organen en ook je huid. Doordat je lang in een houding zit en als het ware “hangt” met eventuele ondersteuning van materialen, ontstaat er ruimte. Je weefsel en gewrichten worden soepeler en je energie kan dan ook weer lekker door je meridianen stromen. Meridianen zijn een soort van dieper gelegen waterlijnen en hebben een direct effect op onder andere je organen. Yin Yoga heeft dan ook een gunstige uitwerking op de organen.

Stress en spanning kunnen goed loskomen bij deze vorm van yoga en de oefeningen werken herstellend. Soms worden de Yin oefeningen afgewisseld met Yang houdingen die juist weer actiever zijn en (fysieke) kracht geven.

**keramiek**
***do 06 mrt 2025, 09:15 - 11:45***
Deze cursus keramiek biedt je les in het maken van ‘duimpotjes’, opbouwen met kleiringen, opbouwen met kleiplaten, het werken in een mal en het decoreren van de voorwerpen. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om te leren draaien op een elektrische draaischijf. Ben je gevorderd, dan wordt het een programma op maat.

**boekbinden**
***do 06 mrt 2025, 14:00 - 16:00***
De mooie technieken van vroeger leren om boeken te restaureren of tijdschriften in te binden. Er is een leraar aanwezig om u bij te staan

**rug, nek en schouder yoga start 7-9-2023**
***do 06 mrt 2025, 18:45 - 19:45***
Heb je last van je rug, nek en/of schouders? Wellicht komt de spanning misschien wel door een verkeerde lichaamshouding, geestelijke spanning, of overbelasting. Hoe dan ook, je wil van die vervelende stijve spieren af en ook blessures voorkomen. Wil je weer lekker in je vel zitten probeer dan een tijdje yogalessen en kijk wat het voor je doet. Zelf doe ik al 22 jaar yoga en het is niet meer weg te denken uit mijn leven omdat het net als eten en drinken is. Je voelt dat je lichaam deze bewegingen gecombineerd met ademhalingsoefeningen nodig heeft om op een gezonde manier te leven zodat je het drukke leven, waarin misschien wel veel van je geëist wordt, aan te kunnen. Yoga leert je grenzen te verkennen. Je gaat jezelf beter voelen, want daar gaat het immers om, hoe jij in het leven staat en wat jij uiteindelijk wenst.

**hatha yoga start 7-9-2023**
***do 06 mrt 2025, 20:00 - 21:30***
Hatha Yoga is een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en lichaam. Jezelf in balans brengen