

- Vrije tijd Mortsel - cursusaanbod januari-juni 2020





DONDERDAG 6 FEBRUARI TOT DONDERDAG 11 JUNI (REEKS 2)

SPORT EN BEWEGING
BADMINTON

Vrije tijd - Liefhebbers van pluimpjes slaan kunnen zich bij deze activiteit één keer per week eens goed uitleven. Van techniek en tactiek tot recreatieve wedstrijdes, alles komt aan bod. Begeleiding: Nadine Vermeulen.

- 📍 Sporthal den Drab
- 🕒 van 10.00 tot 11.30 uur
- 💶 35 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



ZATERDAG 14 MAART

CURSUS
FOTOGRAFIE VOOR OUDER EN KIND (8 - 12 JAAR)

Vrije tijd - Na een korte uitleg over je fototoestel, trekken we naar Klein Zwitserland. We maken er prachtige foto's van de natuur, de dieren en de mensen. Je hoeft geen reflexcamera te hebben, maar het mag. Je smartphone gebruik je liever niet. Begeleiding: Katrien Henderieckx.

- 📍 Hoeve Dieseghem
- 🕒 van 11.00 tot 16.00 uur
- 💶 30 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 4 FEBRUARI TOT DINSDAG 23 JUNI (REEKS 2)
NIET TIJDENS SCHOOLVAKANTIES

CURSUS
ENGELS

Vrije tijd - Do you speak English? Zin om deze wereldtaal te leren en je uit de slag te trekken in alle mogelijke situaties op reis? Of heb je al een basiskennis Engels en kan je wat opfrissing gebruiken? Begeleiding: Rik Meyers.

- 📍 locatie wordt later meegedeeld
- 🕒 van 09.15 tot 10.15 uur (beginners)
van 10.30 tot 11.30 uur (gevorderden)
- 💶 15 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 25 FEBRUARI EN 3-10-17-24-31 MAART (REEKS 2)

CURSUS
FIETSMECHANIEK

Vrije tijd - Tijdens deze praktische cursus van 6 sessies leer je alles over de fietsmechaniek. Je leert een band plakken of vervangen, remmen afstellen en de wielspanning meten. Je leert een as afstellen, de ketting en de tandwielen controleren. We bespreken welke materialen je het best gebruikt en de duurzaamheid ervan. Begeleiding: Philip Geeraerts.

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 van 19.30 tot 22.00 uur
- € 50 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



MAANDAG 3 FEBRUARI TOT EIND JUNI (REEKS 2)
NIET TIJDENS DE SCHOOLVAKANTIES



SPORT EN BEWEGING
GYM+

Vrije tijd - In deze lessen werken we aan reactievermogen, evenwicht, conditie, coördinatie, kracht, lenigheid, motoriek,... We bewegen in een ontspannen sfeer op aangepaste muziek. Begeleiding: Els Verbruggen.

- 🏠 Turnhal De Sterre
- 🕒 van 09.30 tot 10.30 uur
- € 31 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DONDERDAG 16-23-30 JANUARI

CURSUS
HOOFD-, NEK- EN SCHOUDERMASSEGE

Vrije tijd - Als de nek overbelast wordt, ontstaat er chronische spanning. Er worden ontspannende massagetechnieken aangereikt waarmee je op een eenvoudige manier jezelf en anderen verlichting kan bieden. Begeleiding: Ilse Verboven, gezondheidscentrum Misas.

- 🏠 Hoeve Dieseghem
- 🕒 van 19.00 tot 22.00 uur
- € 40 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



WOENSDAG 5-12-19 FEBRUARI EN 4-11-18-25 MAART (REEKS 2)

CURSUS **HANDIGE HENRIETTA**

Vrije tijd - In deze cursus voor dames leer je de basis om thuis te klussen. Je wordt geen vakvrouw, maar leert je huis te onderhouden: een schakelaar vastzetten, een gootsteen ontstoppen of gaten boren,... Ook een zelfbouwpakket heeft hierna geen geheimen meer. Begeleiding: Ward Biets.

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 van 19.30 tot 22.00 uur
- € 55 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DONDERDAG 5-12-19- 26 MAART, 2-9-16-23-30 APRIL, 7-14 MEI

SPORT EN BEWEGING **LOOP JE FIT**

Vrije tijd - Een cursus voor beginnende lopers en joggers die al een hele tijd niet gelopen hebben. Gedurende 10 weken bouwen we onze conditie op om op 15 mei klaar te zijn voor 'Mortsel loopt'. Wie de cursus volgt, is klaar om de 5 km uit te lopen. Begeleiding: Henri Stienen.

- 🏠 Sporthal den Drab
- 🕒 van 19.00 tot 21.00 uur
- € 10 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



ELKE MAANDAG, OOK TIJDENS DE VAKANTIE

CURSUS LIJNDANSEN

Vrije tijd - Lijndans komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika, maar is ook erg populair in Vlaanderen. Dans in groep, geniet van de muziek en blijf in beweging. Lijndansen is een prettige manier om actief bezig te zijn, fit te blijven en te ontspannen. Iedereen kan meedoen. Je hebt geen danservaring of danspartner nodig.

- 📍 locatie wordt later meegedeeld (begeleiding: Monique Cohen)
- 🕒 van 10.30 tot 11.30 uur
- 💶 gratis - niet inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

- 📍 Meerminnecampus (begeleiding: Jeanine Desfosses)
- 🕒 van 14.00 tot 15.00 uur
of van 15.00 tot 16.00 uur
- 💶 gratis - niet inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be



DONDERDAG 6 FEBRUARI TOT EN MET 25 JUNI (REEKS 2)

SPORT EN BEWEGING RUGFIT - BODYBOOST

Vrije tijd - Bodyboost voorkomt en geneest lage rug- en nekkachten. De lessen bestaan uit mind warming-up, een body warming-up, een kracht- en cardio-oefening op muziek met losse gewichtjes en een mindcoolingdown, zodat je ontspannen en voldaan naar huis gaat. Begeleiding: Carmen Van Baelen.

- 📍 Turnhal De Sterre
- 🕒 van 14.00 tot 15.00 uur
- 💶 30 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd





DINSDAG 4-11-18 FEBRUARI EN 3 MAART

CURSUS SANITAIR

Vrije tijd - Je maakt kennis met verschillende soorten verbindingstechnieken, solderen van koper, plooiën van een koperen buis, een pvc-buis bewerken, de nodige fittingstukken behandelen, plaatsen van een lavabo, plaatsen van een uitgietbak, plaatsen van een wc, monteren van kraanwerk en eventueel bad en douche. Begeleiding: Wilfried Van Ham.

- 📍 GTI (campus IJzerenweglei)
- 🕒 van 19.00 tot 22.00 uur
- 💶 85 euro per reeks (materiaalkost inbegrepen) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DONDERDAG 6 FEBRUARI TOT DONDERDAG 25 JUNI (REEKS 2)

CURSUS SPAANS VOOR BEGINNERS

Vrije tijd - Leer Spaans in een ontspannen sfeer met de klemtoon op het praktische, dagelijkse taalgebruik. Je leert ook grammatica, maar er wordt vooral gepraat. Begeleiding: Maria Adelaida Uribe.

- 📍 zaal 't Parkske
- 🕒 van 09.30 tot 10.30 uur (niet tijdens schoolvakanties)
- 💶 18 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



VRIJDAG 7 FEBRUARI TOT 26 JUNI (REEKS 2)

CURSUS SPAANS VOOR GEVORDERDEN

Vrije tijd - Leer Spaans in een ontspannen sfeer met de klemtoon op het praktische, dagelijkse taalgebruik. Je leert ook grammatica, maar er wordt vooral gepraat. Begeleiding: Maria Adelaida Uribe.

- 📍 locatie wordt later meegedeeld
- 🕒 van 10.00 tot 11.00 uur (middengroep) - van 11.00 tot 12.00 uur (gevorderden)
(Niet tijdens schoolvakanties)
- 💶 18 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



ELKE LAATSTE VRIJDAG VAN DE MAAND



CURSUS TABLETCAFÉ

Vrije tijd - Heb je al een cursus gevolgd? Dan is dit café een mooie aanvulling. Breng je tablet of smartphone mee en wissel ervaringen uit. We geven elkaar tips en leren van elkaar. Onze lesgevers staan voor je klaar als je vragen hebt.

- 📍 Meerminnecampus
- 🕒 van 14.00 tot 16.00 uur
- € gratis - niet inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be



ELKE MAANDAG
OOK IN DE SCHOOLVAKANTIES



SPORT EN BEWEGING TURNEN

Vrije tijd - Hou je conditie op peil. Kom elke week je spieren losmaken en trainen. Aangepaste muziek maakt van dit sportief moment een ontspannen begin van de week. Begeleiding: Jeannine Desfosses.

- 📍 locatie wordt later meegedeeld
- 🕒 van 09.30 tot 10.30 uur
- € gratis - niet inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be



ELKE VRIJDAG
OOK IN DE SCHOOLVAKANTIES



SPORT EN BEWEGING TURNEN

Vrije tijd - Hou je conditie op peil. Kom elke week je spieren losmaken en trainen. Aangepaste muziek maakt van dit sportief moment een ontspannen begin van de week. Begeleiding: Manuella Barros.

- 📍 Meerminnecampus
- 🕒 van 09.30 tot 10.30 uur
- € gratis - niet inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be



DONDERDAG 6 FEBRUARI TOT DONDERDAG 25 JUNI (REEKS 2)

SPORT EN BEWEGING **TAI CHI**

Vrije tijd - Tai chi is oorspronkelijk een oude Chinese interne krijgskunst en werkt met opeenvolgende vloeiende bewegingen. De tai chi beoefenaar ziet er volledig ontspannen en gecoördineerd uit. Aan deze sport worden heel wat gezondheidsbevorderende eigenschappen toegeschreven. Tai chi is geschikt voor iedereen, ook voor wie nooit aan sport heeft gedaan. Begeleiding: Caro Lambert.

- 🏠 Meerminnecampus
- 🕒 van 10.00 tot 11.00 uur (gevorderden)
van 11.00 tot 12.00 uur (beginners)
- 💶 75 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 7-14-21-28 JANUARI EN 4-11 FEBRUARI (REEKS 3)

DINSDAG 3-10-17-24-31 MAART EN 7 APRIL (REEKS 4)



CURSUS **WERKEN MET TABLET EN SMARTPHONE: ANDROID**

Vrije tijd - Heb je net een tablet maar weet je nog niet goed hoe je ermee aan de slag moet? Schrijf je dan in voor deze reeks over de Android tablet. Deze cursussen zijn bedoeld voor beginnende gebruikers van een tablet en/of smartphone. Computerkennis of enige andere voorkennis is niet vereist. Begeleiding: Marc Roland.

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 van 13.30 tot 16.00 uur
- 💶 24 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



WOENSDAG 15-22-29 JANUARI EN 5-12 FEBRUARI (REEKS 3)
WOENSDAG 11-18-25 MAART EN 1-8 APRIL (REEKS 4)



CURSUS

WERKEN MET TABLET EN SMARTPHONE: APPLE

Vrije tijd - Heb je net een tablet maar weet je nog niet goed hoe je ermee aan de slag moet? Schrijf je dan in voor deze reeks over de iPad. Deze cursussen zijn bedoeld voor beginnende gebruikers van een tablet en/of smartphone. Computerkennis of enige andere voorkennis is niet vereist. Begeleiding: Luc De Wit.

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 van 09.30 tot 12.00 uur
- 💶 20 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 7 JANUARI TOT DINSDAG 28 APRIL (REEKS 2)
DINSDAG 5 MEI TOT DINSDAG 25 AUGUSTUS (REEKS 3)



SPORT EN BEWEGING
ZUMBA GOLD

Vrije tijd - Zumba Gold combineert de typische Zumba-elementen in een formule die toegankelijk is voor beginners en ouderen. Werk aan je conditie op de ritmische tonen van merengue, salsa, cumba, tango, cha cha,...

Begeleiding: Kum Oliver Ebui.

- 🏠 Meerminnecampus
- 🕒 van 09.30 tot 10.30 uur
- 💶 70 euro per reeks - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd

Groepslessen voor volwassenen in Zwembad Den Bessem

Interesse in groepslessen voor volwassenen? Je kan nu reserveren voor de vijfde reeks van onze succesvolle aqualessen. Het zijn reeksen van 12 lessen die lopen van begin januari 2020 t.e.m. eind maart/begin april 2020. We bieden zowel tijdens de middagpauze als 's avonds lessen aan.

Inschrijven

- aan de balie van het zwembad.

Overzicht lesdagen

- maandag: 06/01, 13/01, 20/01, 27/01, 03/02, 10/02, 17/02, 2/03, 9/03, 16/03, 23/03 en 30/03
- woensdag: 08/01, 15/01, 22/01, 29/01, 05/02, 12/02, 19/02, 4/03, 11/03, 18/03, 25/03 en 01/04
- donderdag: 09/01, 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02, 20/02, 05/03, 12/03, 19/03, 26/03 en 02/04

Bijkomende informatie

- wij zorgen ervoor dat je verzekerd bent tijdens de lessen d.m.v. een verzekering via het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid (= ISB-sportverzekering);
- de lesgever controleert de namen van de ingeschreven personen bij het begin van de les. Bij ziekte of afwezigheid wegens een andere reden zijn de lessen niet overdraagbaar aan iemand anders. Gemiste lessen worden niet terugbetaald en kunnen niet overgedragen worden naar een volgende lessenreeks;
- buiten de inschrijving voor de lessen zelf moet je ook de toegang tot het zwembad voorzien d.m.v. een 12 beurtenkaart of jaarabonnement.

Het huishoudelijk reglement hangt uit in de inkomlounge van het zwembad. Je vindt het ook terug op de website www.denbessem.be. Gelieve dit strikt op te volgen. De lessen worden enkel per volledig lessenpakket verkocht. De prijs per les bedraagt 3 euro. Bovenop dit bedrag betaal je telkens inkom voor het zwembad. Dat kan bijvoorbeeld per individuele beurt, een jaarabonnement of via een 12 beurtenkaart met A- of B-tarief.

dag	uur	les	lesgever	max. deeln.	aantal lessen / prijs
Maandag	11.30 - 12.15 uur	Aquagym	Els Verbruggen	30	12 lessen / 36 euro
	12.15 - 13.00 uur	Aquapilates	Els Verbruggen	30	12 lessen / 36 euro
	19.45 - 20.30 uur	La Blast Splash	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
	20.30 - 21.15 uur	Aquadrums Vibes	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
	21.15 - 22.00 uur	Aqua Bootcamp	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
Woensdag	19.30 - 20.15 uur	Aquafitness	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
	20.15 - 21.00 uur	Aquazumba	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
	21.00 - 21.45 uur	Aqua bootcamp	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
Donderdag	11.30 - 12.15 uur	Aquagym	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
	12.15 - 13.00 uur	Aquazumba	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
	18.50 - 19.35 uur	Aquacore Training	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro
	19.45 - 20.30 uur	Aquadrums Vibes	Dave Smet	30	12 lessen / 36 euro



AQUAGYM

Deze watertraining verbetert je bloedcirculatie, uithoudingsvermogen en weerstand tegen infecties zonder overbelasting van de gewrichtsbanden, pezen en spieren.



AQUAPILATES

Een nieuwe oefenmethode voor het hele lichaam met nadruk op een correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse. Het is yoga in het water. Verder worden de buik- en rugspieren versterkt en houding, evenwicht en controle over het lichaam verbeterd.



AQUAZUMBA

Aquazumba is een erg leuke fitness-dans-work-out, met intense bewegingen en danspassen die gebaseerd zijn op Latijns-Amerikaanse ritmes en muziek.



AQUA BOOTCAMP

Aqua Bootcamp is een intensieve work-out in het water waar je zowel je kracht als conditie mee verbetert. Het is bij uitstek geschikt voor zowel geoefende als niet-geoefende zwemmers en is voor jong en oud.



LABLAST SPLASH

Lablast splash is al 'ballroom dansend' sporten (jive, chacha, foxtrot),.... in het water! Je hebt plezier en danst je calorieën in het zwembad weg.



AQUAVITAAL

Een actief beweegprogramma onder leiding van een ervaren instructeur om lang gezond, fit en vitaal te blijven.



AQUA DRUMS VIBES!

Het Drums Vibes®-concept is een uniek aquafitnessprogramma dat trommelritmes, pure fun en een fantastische training combineert. Dit is het nieuwste van het nieuwste in de aquawereld en een primeur voor België.



AQUACORETRAINING

De Aquacore-training is een effectieve en leuke trainingsmethode die kernstabiliteit en kracht combineert met coördinatie en buikspieroefeningen.



DEN BESSEM

www.denbessem.be



Stadsonthaal - Stadsplein 1 - 2640 Mortsel
03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be
www.mortsel.be/vrijetijd