



# MAASTRICHTSE SPORTWEEK 2016

MAANDAG 11 t/m VRIJDAG 15 APRIL



ONTMOETEN, PLEZIER & KENNISMAKEN MET SPORT EN BEWEGEN



### **Ontmoeten, plezier & kennismaken met sport en bewegen in Maastricht!**

Maastricht Sport organiseert in samenwerking met Fontys Sporthogeschool de Maastrichtse Sportweek van 11 t/m 15 april 2016. Dit is een week waarin jong en oud, sporter of (nog) niet sporters kennis kunnen maken met diverse sport- en beweegactiviteiten in de buitenlucht en in het Geusseltbad in Maastricht.

Wandelen, zwemmen of misschien wel een heel nieuwe activiteit in het water: De Maastrichtse sportweek is het moment om lekker in beweging te komen, om nieuwe (water)sporten én nieuwe mensen te leren kennen! Zowel Maastricht Sport als de verschillende zorgpartners die actief zijn in het Geusseltbad, bieden tijdens de Maastrichtse Sportweek gratis of tegen een gereduceerd tarief van € 3,50 per persoon/per les, proeflessen aan. In deze brochure hebben we de verschillende activiteiten voor u overzichtelijk onder elkaar gezet.

Om deel te kunnen nemen aan de activiteiten en proeflessen, dient u zich vóór woensdag 6 april in te schrijven. Dit kan digitaal via de website van Maastricht Sport en Geusseltbad of via bijgevoegde inschrijfkaart. Voor elke activiteit staat een rood nummer. Op de inschrijfkaart kunt u het nummer of de nummers noteren van de activiteit(en) waar aan u wenst deel te nemen.

Wij wensen u veel plezier bij de activiteit(en) die u heeft gekozen.

*NB: Voor jeugd t/m 16 jaar (in het bezit van een zwemdiploma) is er in het Geusseltbad op woensdag 13 april een avontuurlijke Splash-In. Op pagina 20 vindt u hieromtrent meer informatie.*

## BUITENACTIVITEITEN (Maastricht Sport)

### WANDELING

Wandelt u graag en vindt u het gezellig om dit in een groep te doen? Dan is deze wandeling iets voor u. Wandelen is natuurlijk een geschikte vorm van diverse lichaamsbewegingen, maar er is ook voldoende mogelijkheid om andere wandelaars te leren kennen. Tijdens deze wandeling ziet u het vele moois dat Maastricht te bieden heeft.

Dag en tijdstip:	<b>1</b>	Woensdag 13 april van 10.00-12.30 uur.
Doelgroep:	Iedereen die ca. 8 km. kan wandelen op eigen tempo.	
Adres:	Uitspanning de Nachtegaal, Gemeentebroek 6, 6231 RV Meerssen	
Leeftijdscategorie:	18+	
Intensiteit:	1 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	
Website:	www.maastrichtsport.nl	
Actie:	Na afloop ontvangt u een gratis kopje koffie of thee.	

### WANDELING VOOR MENSEN MET EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING (Maastricht Sport i.s.m. Stichting Samen Onbeperkt)

Deze wandeling is uitermate geschikt voor mensen in een rolstoel, blinden en slechtzienden en mensen die door omstandigheden een langzamer tempo lopen dan de reguliere wandelaar. Tijdens deze gezellige wandeling staat ontmoeting centraal en is er voldoende ruimte om kennis met elkaar te maken. Indien u geen begeleiding heeft maar wel graag mee wilt doen, geef dit dan op de inschrijfkartaan door achter het nummer een kruisje te zetten. Wij zorgen er dan voor dat er iemand voor u klaar staat.

Dag en tijdstip:	<b>2</b>	Woensdag 13 april van 14.00-16.30 uur.
Doelgroep:	Volwassenen met een lichamelijke beperking.	
Adres:	O.L.V.-Basiliek, O.L.V.plein 7.	
Leeftijdscategorie:	18 +	
Intensiteit:	1 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	
Website:	www.maastrichtsport.nl / www.samenonbeperkt.nl	
Actie:	Na afloop ontvangt u een gratis kopje koffie of thee.	

## BINNENACTIVITEITEN (Maastricht Sport)

### BANENZWEMMEN

Banenzwemmen is een leuke en gezonde manier om aan je conditie te werken. Zeker als je niet direct de behoefte hebt om in een vaste groep te sporten. Geuseltbad biedt je de gelegenheid om vrij te zwemmen op momenten waarop het zwembad exclusief voor banenzwemmers is geopend. Banenzwemmen kan in het wedstrijdbad, combinatiebad en soms in het zorgbad.

Dag en tijdstip:	<b>3</b>	Maandag 11 april t/m vrijdag 15 april van 07.00-09.00 uur (W*)
	<b>4</b>	Maandag 11 april t/m vrijdag 15 april van 11.00-13.00 uur (W*)
	<b>5</b>	Maandag 11 april t/m vrijdag 15 april van 17.00-18.30 uur (W*)
	<b>6</b>	Maandag 11 april (C*) en dinsdag 12 april (Z*) van 20.30-22.00 uur
	<b>7</b>	Dinsdag 12 april (C*) van 21.00-22.00 uur
	<b>8</b>	Woensdag 13 april (C*) van 21.00-22.00 uur
	<b>9</b>	Vrijdag 15 april (W*) van 21.00-22.00 uur
Doelgroep:	Iedereen is welkom, mits in bezit van een A-diploma	
Leeftijdscategorie:	16 +	
Extra:	Ook geschikt voor mensen met lichte lichamelijke beperkingen.	
Intensiteit:	1-5 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* W=wedstrijdbad C=combinatiebad Z=zorgbad

### DAMESZWEMMEN

Speciaal voor alle dames vanaf 16 jaar, die met vriendinnen gezellig willen zwemmen & bewegen, biedt Maastricht Sport banenzwemmen voor dames aan in een afgeschermd gedeelte van het zwembad. Zwemmen is ontzettend gezond. Van zwemmen wordt u soepel en krijgt u een betere conditie.

Dag en tijdstip:	<b>10</b>	Dinsdag 12 april (C*) van 12.00-13.00 uur
Doelgroep:	Iedereen is welkom, mits in bezit van een A-diploma	
Leeftijdscategorie:	16 +	
Extra:	Ook geschikt voor mensen met lichte lichamelijke beperkingen.	
Intensiteit:	1-5 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* C=combinatiebad

## 50+ ZWEMMEN

Sociale contacten zijn voor u wellicht een belangrijk onderdeel van het zwemmen. Lekker ontspannen baantjes zwemmen, beetje bijpraten en wat oefeningen doen voor u zelf: het kan allemaal tijdens dit speciaal voor u ingerichte uur.

Dag en tijdstip	<b>11</b>	Maandag 11 april (Z*) van 15.00-16.00 uur.
	<b>12</b>	Woensdag 13 april (Z*) van 15.00-16.00 uur.
	<b>13</b>	Donderdag 14 april (Z*) van 15.00-16.00 uur.
	<b>14</b>	Vrijdag 15 april (Z*) van 15.00-16.00 uur.
Doelgroep:	Iedereen is welkom, mits in bezit van een A-diploma	
Leeftijdscategorie:	50 +	
Extra:	Ook geschikt voor mensen met lichte lichamelijke beperkingen.	
Intensiteit:	1-5 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* Z=Zorgbad

## AQUAVARIA fit4you

Binnen dit programma bieden we alle mogelijkheden voor bewegen in het water gevarieerd aan.

Denk aan oefenvormen van aquajogging, aquarobics, aquafietsen en aquatrim-zwemmen. Laat u elke week weer verrassen door een andere activiteit. Aquavaria is zeer geschikt voor mensen die gevarieerd hun conditie, coördinatie, kracht of figuur willen verbeteren en houden van een afwisselend trainingsprogramma's.

Dag en tijdstip	<b>15</b>	Maandag 11 april van 19.45 – 20.30 uur (C*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom, mits in bezit van een A-diploma. Zwemvaardigheid aanbevolen.	
Intensiteit:	3-4* (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* C=Combinatiebad

## AQUAZUMBA fit4you

Aquazumba is een actieve, opzweepende les op muziek in ondiep water met draaien, spatten, stretchen en lachen. Buiten het verbeteren van het uithoudingsvermogen worden benen, billen, buik, rug en armen versterkt. Kortom een totale swingende workout. De heerlijke Salsa en Meringue muziek maken dat de les naast effectief, vooral pure fun is! Kom en ontdek zelf hoe leuk en effectief Aquazumba is.

Dag en tijdstip	<b>16</b>	Woensdag 13 april van 09.15 – 10.00 uur (C*)
	<b>17</b>	Donderdag 14 april van 21.00 – 21.45 uur (Z*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom, mits in bezit van een A-diploma	
Intensiteit:	3-4 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* C=combinatiebad Z=zorgbad

## AQUATRIMZWEMMEN fit4you

Bij het aquatrimzwemmen bestaan de oefeningen voornamelijk uit de verschillende zwemslagen, al dan niet met behulp van materialen, waarbij conditieverbeteren en techniekverbeteren van de zwemslagen centraal staan. De oefenstof varieert van matig- tot zeer intensief. U bepaalt zelf hoever u wilt gaan.

Dag en tijdstip	<b>18</b>	Woensdag 13 april van 19.15 – 20.00 uur (W*)
	<b>19</b>	Vrijdag 15 april van 19.15 – 20.00 uur (W*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom, mits in bezit van een A-diploma	
Intensiteit:	3-4 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* W=wedstrijdbad

## THERAPEUTISCH AQUAFIETSEN fit4you

De activiteit is bedoeld voor mensen met een (chronische) blessure of aandoening (bijv. artrose, knieklachten, rugklachten enz.). Aan deze activiteit kan iedereen deelnemen die wil werken aan herstel of conditionering. De lessen worden gegeven door een gediplomeerde en ervaren therapeut. Therapeutisch Aquafietzen wordt uitgevoerd in borstdiep water.

Dag en tijdstip	<b>20</b>	Maandag 11 april van 19.15 – 20.00 uur (R*)
Doelgroep:	Mensen met een (chronische) blessure of aandoening (bijv. artrose, knieklachten, rugklachten enz.).	
Extra:	Ook geschikt voor mensen met lichte lichamelijke beperkingen.	
Intensiteit:	2-3 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	
Bij deelname is het gebruik van waterschoentjes of schone gym schoenen verplicht, dit i.v.m. uw eigen veiligheid.		

\* R=Recreatiebad

## AQUAGYM fit4you

Aquagym is een activiteit waarbij u kunt deelnemen aan verschillende gymnastiek oefeningen in het ondiepe gedeelte van het zwembadbassin. Deze vorm van bewegen is bij uitstek geschikt voor diegenen die niet meer zo soepel kunnen bewegen, maar die wel in groepsverband willen werken aan het verbeteren en onderhouden van de conditie, coördinatie, uithoudingsvermogen, behendigheid en lenigheid. Aquagym wordt uitgevoerd in borstdiep water.

Dag en tijdstip	<b>21</b>	Dinsdag 12 april van 09.15-10.00 uur (C*)
	<b>22</b>	Vrijdag 15 april van 09.15-10.00 uur (C*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom.	
Intensiteit:	1-2 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog) (alle oefeningen kunnen op eigen tempo uitgevoerd worden).	
Extra:	Ook geschikt voor mensen met lichte lichamelijke beperkingen.	

\* C=Combinatiebad

## AQUASWING fit4you

Aquaswing is een les waarbij u in een gezellige omgeving op muziek beweegt en tegelijkertijd uw conditie op peil brengt. Spierversterkende oefeningen worden op een leuke manier gecombineerd met aerobics. Hier krijgt u veel energie van! Dat geeft u niet alleen een fit gevoel, ook uw spieren worden sterker en uw uithoudingsvermogen zal verbeteren. Aquaswing wordt uitgevoerd in borstdiep water.

Dag en tijdstip	<b>23</b>	Maandag 11 april van 09.15-10.00 uur (Z*)
	<b>24</b>	Dinsdag 12 april van 14.30-15.15 uur (Z*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom.	
Intensiteit:	2-3 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog) (alle oefeningen kunnen op eigen tempo uitgevoerd worden).	
Extra:	Ook geschikt voor mensen met lichte lichamelijke beperkingen.	

\* Z=Zorgbad

## AQUAROBICS fit4you

Aquarobics is een wervelende activiteit waarbij up-tempo muziek de verschillende oefeningen ondersteunt. De combinatie van bewegen, ritme en melodie is leuk én werkt stimulerend. In de aquarobiclessen worden verschillende spierversterkende oefeningen aaneengesloten gegeven, waardoor het zeer geschikt is voor mensen die hun conditie of hun figuur willen verbeteren. Aquarobics wordt uitgevoerd in borstdiep water.

Dag en tijdstip	<b>25</b>	Dinsdag 12 april van 19.15-20.00 uur (C*)
	<b>26</b>	Donderdag 14 april van 10.30-11.15 uur (C*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom.	
Intensiteit:	4-5 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* C=Combinatiebad





Inschr.nr.	Tijdstip	MA 11 april	Locatie	DI 12 april	Locatie
3	07.00-09.00	banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad
16, 21, 22, 23	09.15-10.00	aquaswing	zorgbad	aquagym	combinatiebad
40	10.00-11.00			TSRM	zorgbad
1	10.00-12.30				
27, 30, 32A	10.15-11.00			aquajoggen	wedstrijdbad
26	10.30-11.15				
48	10.30-11.30				
4	11.00-13.00	banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad
41, 43	12.00-13.00			TSRM	zorgbad
10	12.00-13.00			banenzw.dames	combinatiebad
36	13.00-14.00	TSRM	zorgbad		
49	14.00-15.00				
2	14.00-16.30				
24	14.30-15.15			aquaswing	zorgbad
45	15.00-16.00				
11, 12, 13, 14	15.00-16.00	50+ zwemmen	zorgbad		
46	16.00-17.00				
47	17.00-18.00				
5	17.00-18.30	banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad
37, 42, 44	18.00-19.00	TSRM	zorgbad	TSRM	zorgbad
52	19.00-20.00				
50	19.00-19.45			MGS	zorgbad
19, 20, 28, 29	19.15-20.00	therap. fietsen	recreatiebad	aquajoggen	combinatiebad
25, 33, 34	19.15-20.00			aquarobics	combinatiebad
18, 32	19.15-20.00			aquafietsen	recreatiebad
15, 51	19.45-20.30	aquavaria	combinatiebad	MGS	zorgbad
38	20.00-21.00	TSRM	zorgbad		
31, 35	20.00-20.45	aquafietsen	recreatiebad		
6	20.30-22.00	banenzwemmen	combinatiebad	banenzwemmen	zorgbad
17	21.00-21.45				
7, 8, 9, 39	21.00-22.00	TSRM	zorgbad	banenzwemmen	combinatiebad

WO 13 april	Locatie	DO 14 april	Locatie	VRIJ 15 april	Locatie
banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad
aquazumba	combinatiebad			aquagym	combinatiebad
wandelen	de Nachtegaal				
aquafietsen	combinatiebad			aquajoggen	wedstrijdbad
		aquarobic	combinatiebad		
				ENVIDA	zorgbad
banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad
		TSRM	zorgbad		
				BOBM	zorgbad
wandelen mb	OLVplein 7				
				TSRM	zorgbad
banen 50+	zorgbad	banen 50+	zorgbad	banen 50+	combinatiebad
ENVIDA	zorgbad				
ENVIDA	zorgbad				
banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad	banenzwemmen	wedstrijdbad
		TSRM	zorgbad		
		ZV HEIZ	zorgbad		
aquajoggen	combinatiebad			aquatrimzw.	wedstrijdbad 8
aquafietsen	recreatiebad	aquafietsen	recreatiebad		
aquatrimzw.	wedstrijdbad 8				
		aquafietsen	recreatiebad		
		aquazumba	zorgbad		
banenzwemmen	combinatiebad			banenzwemmen	wedstrijdbad



## AQUAJOGGING fit4you

Aquajogging betekent letterlijk: lopen in water, met behulp van een Wetbelt (drijfgordel). De lessen worden ondersteund door muziek. In de lessen worden naast duur- en sprinttrainingsprogramma's ook verschillende spierversterkende oefeningen aangeboden. Voor de benen, armen en romp, of een combinatie daarvan. Aquajogging is speciaal voor deelnemers die met plezier hun conditie, figuur willen verbeteren of als hersteltraining. Kenmerken van deze groepsles zijn: minimale kans op blessures, een mild spiergebruik, een toename van spierkracht en een hoog calorieverbruik. Aquajogging wordt uitgevoerd in diep water.

Dag en tijdstip	<b>27</b>	Dinsdag 12 april van 10.15 – 11.00 uur (W*)
	<b>28</b>	Dinsdag 12 april van 19.15 – 20.00 uur (C*)
	<b>29</b>	Woensdag 13 april van 19.15 – 20.00 uur (C*)
	<b>30</b>	Vrijdag 15 april van 10.15 – 11.00 uur (W*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom.	
Intensiteit:	3-4 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* C=Combinatiebad W=Wedstrijdbad

## AQUAFIETSEN

Bij aquafietsen gebruikt u een fiets die in het water staat, de zogenaamde Hydrorider. Toch is aquafietsen veel meer dan enkel fietsen. Door de vele activiteiten traint u het hele lichaam: benen, armen en romp. De aquafiets wordt zelfs gebruikt om buikspieroefeningen en opdrukoefeningen te doen. Eigenlijk is aquafietsen complete fitness, maar dan in het water. Ervaar zelf hoe enerverend deze vorm van trainen is. Aquafietsen wordt uitgevoerd in borstdiep water op muziek.

Dag en tijdstip	<b>31</b>	Maandag 11 april 20.00 – 20.45 uur (R*)
	<b>32</b>	Dinsdag 12 april van 19.15 – 20.00 uur (R*)
	<b>32A</b>	Woensdag 13 april van 10.15 - 11.00 uur (C*)
	<b>33</b>	Woensdag 13 april van 19.15 – 20.00 uur (R*)
	<b>34</b>	Donderdag 14 april van 19.15 – 20.00 uur (R*)
	<b>35</b>	Donderdag 14 april van 20.00 – 20.45 uur (R*)
Doelgroep:	Iedereen is welkom.	
Intensiteit:	3-4 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	
Gebruik van waterschoentjes of schone gym schoenen verplicht, dit i.v.m. uw eigen veiligheid.		

\* R=Recreatiebad C=Combinatiebad





## ACTIVITEITEN ZORGINSTELLINGEN

### THERAPEUTISCH ZWEMMEN (TSRM)

In groepsverband heerlijk bewegen in extra verwarmd zwemwater waarbij u ook geheel vrijblijvend kunt deelnemen aan oefeningen. Wilt u dit niet dan blijft u lekker genieten van het bewegen in zwemwater van 33 graden. Indien u zich niet zelfstandig kunt verplaatsen of aan- en uitkleden dan verzoe- ken wij u om een extra begeleider/ster mee te nemen. Het zwembad is ook toegankelijk voor mensen met een lichamelijke/ verstandelijke beperking en geschikt voor rolstoelers. De diepte van het zwembad wordt aangepast aan uw mogelijkheden, dus er is altijd ook een ondiep gedeelte. Dus geen angst als u niet kunt zwemmen. Indien u beslist dat u wekelijks blijft komen dan is de maand mei voor u gratis! Aanmelden kan na afloop van de sportweek via onze ledenadministratie 043 – 325 05 62 of via e-mail: ledenadministratie@tsrm.nl

Dag en tijdstip:	<b>36</b>	Maandag 11 april van 13.00-14.00 uur (Z*)
	<b>37</b>	Maandag 11 april van 18.00-19.00 uur (Z*)
	<b>38</b>	Maandag 11 april van 20.00-21.00 uur (Z*)
	<b>39</b>	Maandag 11 april van 21.00-22.00 uur (Z*)
	<b>40</b>	Dinsdag 12 april van 10.00-11.00 uur (Z*)
	<b>41</b>	Dinsdag 12 april van 12.00-13.00 uur (Z*)
	<b>42</b>	Dinsdag 12 april van 18.00-19.00 uur (Z*)
	<b>43</b>	Donderdag 14 april van 12.00-13.00 uur (Z*)
	<b>44</b>	Donderdag 14 april van 18.00-19.00 uur (Z*)
	<b>45</b>	Vrijdag 15 april van 15.00-16.00 uur (Z*)
Doelgroep:	Iedereen vanaf 18 jaar die zich zelfstandig kan verplaatsen.	
Intensiteit:	1-2 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	
Website:	www.tsrm.nl	

\* Z=Zorgbad

### ENVIDA

Zwemmen is één van de gezondste manieren van bewegen. Zwemmen is ook zeer geschikt voor mensen met bepaalde gezondheidsklachten. Lekker een uurtje rustig zwemmen met een kwartier bewegingsinstructie in verwarmd water van 33 graden.

Dag en tijdstip:	<b>46</b>	Woensdag 13 april van 16.00-17.00 uur (Z*)
	<b>47</b>	Woensdag 13 april van 17.00-18.00 uur (Z*)
	<b>48</b>	Vrijdag 15 april van 10.30-11.30 uur (Z*)
Doelgroep:	Iedereen vanaf 18 jaar die zich zelfstandig kan verplaatsen.	
Intensiteit:	1 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	
Website:	www.envida.nl	

\* Z=Zorgbad

### BOBM

De behandeling van Bechterew bestaat onder andere uit een aantal leefregels. Deze leefregels zijn zeer belangrijk en bestaan voornamelijk uit sport en oefeningen die een goede houding, beweging en conditie bevorderen en in stand houden. Het organiseren van bewegings-, sport- en hydrotherapie onder leiding van een erkend fysiotherapeut en speciaal gericht op mensen met Bechterew. Tijdens deze therapie maakt u automatisch contact met uw lotgenoten, wat voor menigeen van ons een belangrijke factor kan zijn.

Dag en tijdstip:	<b>49</b>	Vrijdag 15 april van 14.00-15.00 uur (Z*)
Doelgroep:	Iedereen vanaf 18 jaar die zich zelfstandig kan verplaatsen.	
Intensiteit:	1 -2 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* Z=Zorgbad

## MGS

Aangepast sporten bij de Maastrichtse Gehandicaptensportvereniging. Sporten is gezond, nuttig maar zeker ook gezellig. Aarzel niet en kom eens kijken of meedoen. Iedereen moet kunnen sporten op zijn of haar eigen niveau. Dat is ons uitgangspunt. Leeftijd speelt geen rol: we hebben tieners, maar ook krasse tachtigers die iedere week veel plezier beleven aan het met elkaar sporten. Iedereen kan meedoen; of je nou baantjes wil zwemmen in het diepe, of dat je onder begeleiding van een van onze vrijwilligers met zwembandjes lekker wilt dobberen. Het gaat om recreatief zwemmen. Goed voor de spieren en de algemene conditie.

Dag en tijdstip:	<b>50</b>	Dinsdag 12 april van 19.00-19.45 uur (Z*)
	<b>51</b>	Dinsdag 12 april van 19.45-20.30 uur (Z*)
Doelgroep:	Iedereen vanaf 18 jaar die zich zelfstandig kan verplaatsen.	
Intensiteit:	1-2 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	
Website:	<a href="http://www.mgs-maastricht.nl">www.mgs-maastricht.nl</a>	

\* Z=Zorgbad

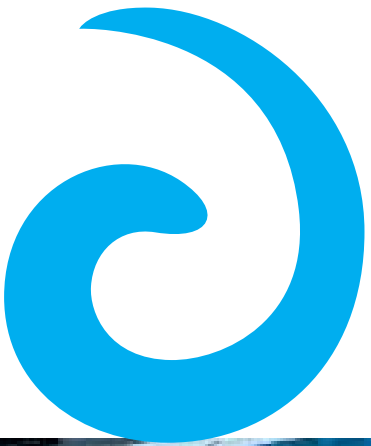
## ZWEMVERENIGING HEIZ (HUID- EN INWENDIGE ZIEKTEN)

De mensen zwemmen op doktersadvies. De meeste medische indicaties van de leden zijn huidaandoeningen, inwendige ziekten, reuma, spier- en gewrichtsklachten. In het eerste kwartier van de les wordt er vrij gezwommen, lekker dobberen op het water en even bij kletsen met andere mensen in het warme water van 33 graden. Daarna volgt er een kwartier gym in het water, voor diegenen, die daaraan mee willen doen. Deze gym wordt gegeven door een hiervoor opgeleide instructeur van het Geusseltbad. In het laatste half uur kun je kiezen om weer zelf vrij te zwemmen of lekker rustig te vertoeven in het warme water of om mee te doen met een partijtje volleybal.

Dag en tijdstip:	<b>52</b>	Donderdag 14 april van 19.00-20.00 uur (Z*)
Doelgroep:	Iedereen vanaf 18 jaar die zich zelfstandig kan verplaatsen.	
Intensiteit:	1-2 (intensiteit 1 = laag en 6 = hoog)	

\* Z=Zorgbad





# Splash In



## VOOR JEUGD t/m 16 JAAR (met zwemdiploma)

**DOE JIJ OOK MEE AAN  
EEN AVONTUURLIJKE  
SPLASH-IN IN HET  
GEUSSELTBAD?**



Op woensdag 13 april organiseert Maastricht Sport in het Geusseltbad een Splash-In. Dit is een uitdagend parcours met hilarische obstakels op het water. Denk aan stormbanen, mega Splash-In run en een watertrampoline. Probeer zo snel mogelijk het parcours af te leggen.

### **TIJD**

Vanaf 13:30 uur tot 15.30 uur mag iedereen met een zwemdiploma mee racen over het parcours. Om 15:30 uur start de officiële wedstrijd waarin wordt gestreden om de titel 'Splash-In King of Queen' van het Geusseltbad.

### **DEELNEMEN AAN DE WEDSTRIJDEN**

Ga je voor het echte werk, dan kun je je via [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl) vooraf aanmelden om mee te doen met de wedstrijd waarin wordt gestreden om de titel Splash-in King of Queen in drie leeftijdscategorieën (t/m 10 jaar, t/m 13 jaar en t/m 16 jaar). Deze wedstrijden starten vanaf 15:30 uur en hiervoor geldt: vol = vol. Nadat je een entreekaartje hebt gekocht kun je gratis deelnemen aan het parcours en de wedstrijd.

### **NOG GEEN DIPLOMA?**

Als je nog geen zwemdiploma hebt, kun je op deze dag meedoen op een coole opblaasbare attractie, het zogenaamde Experience Center in het ondiepe bad. (zie foto linksonder op de voorzijde). Geen reden dus om niet te komen!

Deze activiteit maakt deel uit van de



met medewerking van:



BOBM



Geusseltbad

Om deel te kunnen nemen aan de activiteiten en proeflessen, dient u zich vóór woensdag 6 april in te schrijven. Dit kan digitaal via: [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl) of [www.geusseltbad.nl](http://www.geusseltbad.nl) of via bijgevoegde inschrijfkaart. Voor elke activiteit staat een rood nummer. Op de inschrijfkaart kunt u het nummer of de nummers noteren van de activiteit(en) waar aan u wenst deel te nemen.

**LET OP!**

Kiest u voor banenzwemmen (nrs. 3 t/m 9), vermeld dan de dag van de week waarop u wenst deel te nemen achter het nummer. Bijvoorbeeld: wilt u deelnemen aan banenzwemmen op woensdag 13 april van 17.00-18.30 uur, dan noteert u in het vak

5 woensdag

**Begeleiding nodig bij wandeling (nr.2) voor mensen met een lichamelijke beperking?**

Indien u geen begeleiding heeft maar wel graag mee wilt doen, geef dit dan op de inschrijfkaart aan door achter het nummer een kruisje te zetten. Wij zorgen er dan voor dat er iemand voor u klaar staat.



Tegen inlevering van deze bon ontvangt u tijdens de Maastrichtse Sportweek (11 t/m 15 april 2016)

**een kopje koffie of thee met een stuk vlaai voor € 3,50**

Discusworp, 6225 XP Maastricht | 043-363 7150 | [www.grandcafegeusseltbad.nl](http://www.grandcafegeusseltbad.nl)

**INSCHRIJFKAART**

U kunt zich ook inschrijven via [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl) of [www.geusseltbad.nl](http://www.geusseltbad.nl)

Naam: .....

Adres: .....

Postcode en woonplaats: .....

Telefonisch bereikbaar op nummer: .....

E-mail adres: .....

neemt deel aan de volgende activiteit(en) van de Maastrichtse Sportweek 2016 en betaalt het gereduceerd tarief van € 3,50 per activiteit.

De activiteit(en) waar aan ik deelneem betreft/betreffen het/de volgende nummer(s): *(Deze nummers staan in het rood vermeld bij elke activiteit).*

Five empty boxes for activity numbers.

Kaart inzenden vóór 6 april a.s.



geen  
postzegel  
nodig

**Maastricht Sport – Domein SCZ**  
**t.a.v. Richard Bastings**  
**Antwoordnummer 1059**  
**6200 VB Maastricht**

 **MAASTRICHTSE**  
**SPORTWEEK**  
11 t/m 15 april 2016