cherente

Cursussen 2019 - 2020

In deze folder vindt u een overzicht van de cursusaanbod van Coherente, de welzijnsstichting in de gemeente Ouder-Amstel.

Er is weer een gevarieerd programma met cursussen, gericht op bewegen, creativiteit, ontplooiing en zelfredzaamheid.
We zien u heel graag bij één (of meerdere) van onze cursussen en/of andere activiteiten!

Met vriendelijke groet,

Cursusbureau Coherente
Dorpsplein 60
1115 CX Duivendrecht
Tel.: 020 - 699 3164 (dinsdag t/m donderdag 10.00-16.00 uur)
E-mail: cursus@coherente.nl

www.coherente.nl

Schoolvakanties

Op nationale feest- en herdenkingsdagen en in de schoolvakanties van regio Noord zijn er geen lessen, tenzij er in overleg tussen docente en Coherente afwijkende afspraken zijn gemaakt. In dat geval wordt u hiervan tijdig op de hoogte gebracht.

Herfstvakantie	19 oktober tot en met 27 oktober 2019
Kerstvakantie	21 december 2019 tot en met 5 januari 2020
Voorjaarsvakantie	15 februari tot en met 23 februari 2020
Goede Vrijdag	10 april 2020
Pasen	12 en 13 april 2020
Meivakantie	25 april tot en met 3 mei 2020
4 mei herdenking	4 mei (geen lessen vanaf 18.00 uur)
Hemelvaartsdag	21 mei 2020
Pinksteren	31 mei en 1 juni 2020
Zomervakantie	4 juli tot en met 16 augustus 2020

Bootcamp, Indoor

Maandag 20.30-21.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht
35 lessen, € 166,25, start 16 september
Een groepsles in circuitvorm, met gebruik van allerlei attributen zoals kettlebells, ballen, touwen, etc. Alle spiergroepen komen aan bod in de training, een combinatie van bootcamp, cross fit en kick fun.

Bootcamp, Outdoor * NIEUW *

Vrijdag 19.30-20.30 uur, Dorpsplein Duivendrecht
35 lessen, € 166,25, **start 20 september**
Trainen in de buitenlucht! hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen. Alle spiergroepen komen aan bod, geschikt voor jong en oud, je houdt je eigen tempo en niveau. Laat je verrassen door deze uitdagende en gevarieerde lessen!

Conditiegym voor vrouwen

Dinsdag 9.30-10.30 uur, Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel
30 lessen, € 145,50, **start 10 september**
Actieve lessen met gevarieerde oefeningen op leuke muziek, voor vrouwen die graag iets aan hun algemene conditie doen. De lessen zijn geschikt voor iedereen, van beginner tot gevorderde, jong of oud, stijf of soepel.

Conditietraining

Maandag 19.30-20.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht
35 lessen, € 166,25, **start 16 september**
In deze lessen train je je conditie en kracht. Alle spiergroepen komen aan bod. Geschikt voor beginners en gevorderden.

Creatief Atelier

Maandag 13.30-15.30 uur, Dienstencentrum Ouderkerk a/d Amstel
20 lessen, € 95,00, **start 2 september (om de week)**
Gezellig en creatief, een keer in de twee weken samen mooie dingen maken met gebruik van materialen als papier, verf, stof, glas, klei, servetten, etc.

Critical Alignment Yoga

Woensdag 9.45-10.45 uur en 11.00-12.00 uur (60+),
Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel
30 lessen, € 160,50, start 11 september
Woensdag 19.15-20.15 uur en 20.30-21.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht
35 lessen, € 187,25, start 11 september
Lekker bewegen, soepel blijven en lichamelijke klachten als gevolg van spanning en stress helpen voorkomen met effectieve oefeningen, waarin de ademhaling centraal staat. Je wordt je bewuster van je houding en herkent sneller wat er in je lichaam gebeurt.

Essentrics * NIEUW *

Dinsdag 19.30-20.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht
12 lessen, € 65, start 17 september
Essentrics is een stretching en strengthening programma. Je werkt aan het verstevigen van je spieren, maar in verlengde positie. Je krijgt dus lange spieren, zoals balletdansers, in plaats van korte, dikke spieren zoals bodybuilders. Daarnaast is Essentrics ook goed voor je houding, met name voor de nek en schouders. In de oefeningen zie je elementen van ballet, Tai Chi, Pilates en yoga terug. De lessen worden gegeven op muziek en zijn geschikt voor deelnemeres van alle leeftijden.

Fit for Life

Dinsdag 18.00-19.00 uur; woensdag 9.00-10.00 uur, Dorpshuis Duivendrecht
35 lessen, € 166,25, start 10 en 11 september
Een mix van cardio, dansen, yoga en spierversterkende oefeningen. Geschikt voor beginners en gevorderden.

Gym met muziek

Dinsdag 9.30-10.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht
35 lessen, € 166,25, start 10 september
In deze lessen werk je aan een goede houding, souplesse, kracht, coördinatie en conditie, op gevarieerde muziek.

Hatha Yoga

Dinsdag 19.00-20.00 uur en 2015-21.15 uur, Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel

35 lessen, € 187,25, start 17 september

Door afwisselend rustige en actieve houdingen met aandacht uit te voeren, komen lichaam en geest tot rust. De ademhaling speelt hierbij een belangrijke rol. Je leert je bewust te worden van spanningen in je lichaam en deze vervolgens los te laten, zodat adem en energie vrij kunnen stromen. Daarnaast werk je aan kracht en souplesse.

Histo Tour (vol)

Woensdag 20.00-21.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht

7 lessen, € 87,50, start 18 september

Zeven informatieve avonden over gevarieerde onderwerpen uit de geschiedenis.

Iyengar Yoga

Maandag 19.00-20.00 uur en 20.15-21.15 uur, Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel

30 lessen, € 160,50, start 9 september

Woensdag 19.00-20.00 uur en 20.15-21.15 uur, Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel

35 lessen, € 187,25, start 11 september

Een klassieke vorm van yoga, met aandacht voor een precieze manier van aanleren en beoefenen van de asana's (yogahoudingen) en pranayama (ademtechnieken), zelfstudie en zelfkennis. In de lessen worden diverse hulpmiddelen gebruikt, zoals riemen, blokken en bolsters, om te komen tot een precieze houding.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO)

Maandag 9.30-10.30 uur en woensdag 13.00-14.00 uur, Dienstencentrum, Ouderkerk a/d Amstel

35 lessen, € 100,00, start 2 en 4 september

Woensdag 9.30-10.30 uur, Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel

40 lessen, € 114,50, start 4 september

Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO) -vervolg-

Woensdag 9.45-10.45 en 11.00-12.00 uur, Dorpshuis Duivendrecht
35 lessen, € 100,00, start 11 september
Woensdag 11.00-11.50 uur, Buurthuis Waver
40 lessen, € 114,50, start 4 september
Bewegen helpt om lichamelijk en mentaal fit te blijven. Je lichaam en je brein actief gebruiken geeft een voldaan gevoel en samen bewegen is ook nog eens gezellig. De oefeningen zijn afgestemd op uw mogelijkheden en beperkingen en zijn meestal op muziek.

Mindful Yoga

Vrijdag 9.00-10.15 uur, Dorpshuis Duivendrecht
30 lessen, € 200.00, start 20 september
Voelen, ervaren en luisteren naar je lichaam, met open aandacht, zonder (voor)oordelen, interpretaties of projecties. Door met vriendelijke, niet oordelende aandacht te oefenen kun je leren in het hier en nu te zijn en het leven te accepteren zoals het zich aan je voordoet.

Naaicursus * NIEUW *

Donderdag 19.30-21.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht
8 lessen, € 100,00 start 26 september
In acht lessen leer je de basisbeginselen (en meer) van het zelf naaien, zoals maat opnemen, patronen gebruiken, stof knippen, verschillende stiksels, enzovoort. De cursus is ook geschikt voor de meer ervaren naaisters. We werken in een kleine groep, zodat er ruimte is voor begeleiding op maat!

Pilates

Woensdag 9.00-10.00 uur en 10.15-11.15 uur, Dorpshuis Duivendrecht
30 lessen, € 160,50, start 18 september
Een spiertrainingsmethode, gebaseerd op lichaamsbewustzijn, gebruik makend van technieken uit yoga en Tai Chi. Door geconcentreerd en gecontroleerd de beweging te oefenen, worden spieren en gewrichten sterker en soepeler, hetgeen onder meer leidt tot een betere houding en balans.

Smartlappenkoor ‘Parels in de polder’

Woensdag 20.00-21.30 uur, Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel
17 lessen, € 133,50, start 11 september, één keer in de twee weken
Het koor heeft een zeer afwisselend repertoire en repeteert één keer in de twee weken. Regelmatig treedt het koor op. Om mee te zingen is het niet verplicht om noten te kunnen lezen, ook worden geen audities gehouden. Enige koorervaring is natuurlijk wel een pré. Tijdens de repetities is er accordeon- en gitaarbegeleiding.

Stoelyoga

Dinsdag 9.00-10.00 uur; 10.30-11.30 uur; 12.00-13.00 uur, Dienstencentrum Ouderkerk a/d Amstel
30 lessen, € 160,50, start 10 september
U beoefent yogahoudingen en ademhalingstechnieken vanuit en met behulp van de stoel, en niet op de mat. Heel prettig als u niet meer zo makkelijk overeind komt en toch graag yoga wilt blijven beoefenen! Deze les is rustig en ook geschikt voor mensen die rekening moeten houden met lichamelijke klachten en/of beperkingen.

Tai Chi Ch’uan

Maandag 19.00-20.15 uur (beginners) en 19.15-20.30 uur (gevorderden), Dorpshuis Duivendrecht
12 lessen, € 80,00, start 9 september
Het beoefenen van specifieke bewegingen zorgt voor rust, soepelheid, coördinatie en concentratie. Tai Chi is geschikt voor jong en oud en tot op hoge leeftijd te beoefenen!

Tekenen en schilderen

Maandag 9.30-12.00 uur, Bindelwijk Ouderkerk a/d Amstel
Dinsdag 19.30-22.00 uur en donderdag 9.30-12.00 uur, Dorpshuis Duivendrecht
12 lessen, € 135,00, start 10 september, 12 september, 16 september
Voor beginners en gevorderden, voor jong en oud. In de lessen vergroot je je kennis en vaardigheden en vervolgens werk je naar eigen keuze. De cursus is gericht op het ontwikkelen van technische vaardigheden en het ontdekken van je eigen talent.

Werelddansen

Donderdag 13.45-15.15 uur, Dienstencentrum Ouderkerk a/d Amstel

30 lessen, € 100,00, start 5 september

In deze lessen maakt u kennis met muziek en dansen uit de hele wereld. Alle dansen worden stap voor stap aangeleerd en geoefend. Zowel dames als heren zijn van harte welkom!

Yoga 55+

Vrijdag 9.30-10.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht

35 lessen, € 187,25, start 13 september

De lessen zijn gebaseerd op Critical Alignment Yoga. Je leert je lichaam zo te gebruiken dat je, ook in stressvolle situaties, ontspannen kunt blijven. De oefeningen helpen je om je lichaam en specifiek je rug sterk te maken. De lessen zijn laagdrempelig, in een rustig tempo en gericht op ontspanning.

Yoga met meditatie

Woensdag 18.45-20.00 uur en 20.15-21.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht

30 lessen, € 200,00, start 11 september

Door rustige en actieve houdingen met aandacht uit te voeren, komen lichaam en geest tot rust. De ademhaling speelt hierbij een belangrijke rol. Je wordt je bewust van spanningen in het lichaam en leert deze los te laten, zodat adem en energie vrij kunnen stromen.

Adressen van de cursuslocaties

Dienstencentrum, D. van Haarlemstraat 3, 1191 AX Ouderkerk a/d Amstel

Bindelwijk, Koningin Julianalaan 16, 1191 CD Ouderkerk a/d Amstel

Dorpshuis, Dorpsplein 60, 1115 CX Duivendrecht

Buurthuis Waver, Waver 10, 1191 KE Waver

Dorpshuis Duivendrecht

	start	lessen	prijs	cursus
Maandag				
19.00-20.15	9-9-2019	12	€ 80,00	Tai Chi Ch'uan (beginners)
19.15-20.30	9-9-2019	12	€ 80,00	Tai Chi Ch'uan
19.30-20.30	16-9-2019	35	€ 166,25	Conditietraining
20.30-21.30	16-9-2019	35	€ 166,25	Indoor Bootcamp
Dinsdag				
9.30-10.30	10-9-2019	35	€ 166,25	Gym met muziek
18.00-19.00	10-9-2019	35	€ 166,25	Fit for Life 1
19.30-20.30	17-9-2019	12	€ 65,00	Essentrics
19.30-22.00	10-9-2019	12	€ 135,00	Tekenen en schilderen 1
Woensdag				
9.00-10.00	11-9-2019	35	€ 166,25	Fit for Life 2
9.00-10.00	18-9-2019	30	€ 160,50	Pilates 1
10.15-11.15	18-9-2019	30	€ 160,50	Pilates 2
9.45-10.45	11-9-2019	35	€ 100,00	Meer Bewegen v.Ouderen 1
11.00-12.00	11-9-2019	35	€ 100,00	Meer Bewegen v.Ouderen 2
18.45-20.00	11-9-2019	30	€ 200,00	Yoga met meditatie 1
20.15-21.30	11-9-2019	30	€ 200,00	Yoga met meditatie 2
19.15-20.15	11-9-2019	35	€ 187,25	Critical Alignment Yoga 1
20.30-21.30	11-9-2019	35	€ 187,25	Critical Alignment Yoga 2
20.00-21.30	18-9-2019	7	€ 87,50	Histo Tour
Donderdag				
9.30-12.00	12-9-2019	12	€ 135,00	Tekenen en schilderen 2
Vrijdag				
9.00-10.15	20-9-2019	30	€ 200,00	Mindful Yoga
9.30-10.30	13-9-2019	35	€ 187,25	Yoga 55+

Bindelwijk Ouderkerk aan de Amstel

	start	lessen	prijs	cursus
Maandag				
9.30-12.00	12-9-2019	12	€ 135,00	Tekenen en schilderen
20.15-21.15	9-9-2019	30	€ 160,50	Iyengar Yoga 2
Dinsdag				
9.30-10.30	10-9-2019	35	€ 166,25	Conditiegym vrouwen
19.00-20.00	17-9-2019	30	€ 160,50	Hatha Yoga 1
20.15-21.15	17-9-2019	30	€ 160,50	Hatha Yoga 2
Woensdag				
9.30-10.30	4-9-2019	40	€ 114,50	Meer Bewegen v.Ouderen B
9.45-10.45	11-9-2019	30	€ 160,50	Critical Alignment Yoga 1
11.00-12.00	11-9-2019	30	€ 160,50	Critical Alignment Yoga 60+
19.00-20.00	11-9-2019	30	€ 160,50	Iyengar Yoga 3
20.15-21.15	11-9-2019	30	€ 160,50	Iyengar Yoga 4
20.00-21.30	11-9-2019	17	€ 133,50	Smartlappenkoor

Dienstencentrum Ouderkerk aan de Amstel

	start	lessen	prijs	cursus
Maandag				
9.30-10.30	2-9-2019	35	€ 100,00	Meer Bewegen v.Ouderen 1
13.30-15.30	2-9-2019	20	€ 90,00	Creatief Atelier
Dinsdag				
9.00-10.00	10-9-2019	30	€ 160,50	Stoelyoga 1
10.30-11.30	10-9-2019	30	€ 160,50	Stoelyoga 2
12.00-13.00	10-9-2019	30	€ 160,50	Stoelyoga 3
Woensdag				
13.00-14.00	4-9-2019	35	€ 100,00	Meer Bewegen v.Ouderen 2
Donderdag				
13.45-15.15	5-9-2019	30	€ 100,00	Werelddansen

Inschrijven

Wanneer uw aanmelding is ontvangen, verwerken wij deze op volgorde van binnenkomst. Een cursus start bij voldoende aanmeldingen. Als u deel kunt nemen, ontvangt u uiterlijk een week voor de start van de cursus bericht per e-mail of per post. Mocht de cursus vol zijn, dan wordt u op de wachtlijst geplaatst en ontvangt u hiervan bericht. Indien de cursus vanwege onvoldoende aanmeldingen niet doorgaat, dan wordt geen gebruik gemaakt van de afgegeven machtiging.

Betaalwijze

Betaling van de cursuskosten vindt plaats via een eenmalige machtiging tot automatische incasso. Hiervoor geeft u toestemming bij het invullen van het inschrijfformulier.

Opzeggen

Uw inschrijving geldt voor een hele cursus. Bij voortijdige beëindiging van deelname kan in de regel geen restitutie van cursusgeld worden verleend. Uitzonderingen: verhuizing naar een woonplaats buiten Ouder-Amstel of op grond van een medische indicatie, die voortzetting van deelname onmogelijk maakt.
Opzeggen dient schriftelijk (per post of per e-mail) te gebeuren. Indien sprake is van een medische indicatie dient u bij uw opzegging een verklaring van een arts te voegen. Telefonisch opzeggen of opzeggen via de docent is niet toegestaan. Wanneer uw opzegging is geaccepteerd, worden vier extra lessen in rekening gebracht (administratiekosten).

Declaratiefonds

Inwoners van Ouder-Amstel met een laag inkomen kunnen gebruik maken van het Declaratiefonds voor deelname aan activiteiten in Ouder-Amstel. Met een bijdrage uit het Declaratiefonds kunt u meedoen aan cursussen van Coherente. Voor meer informatie: www.ouder-amstel.nl/declaratiefonds.

Zorgverzekering

In sommige gevallen kunt u voor beweegcursussen zoals Meer Bewegen voor Ouderen de cursuskosten (gedeeltelijk) vergoed krijgen via uw zorgverzekeraar. Hiervoor dient u contact op te nemen met uw eigen zorgverzekeraar.

Deelname aan de cursussen is voor eigen risico.

Meer Bewegen op Muziek

Voor anderstaligen in de gemeente worden er speciaal 2 cursussen "Meer Bewegen op Muziek" georganiseerd.
In Ouderkerk op vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur in het Dienstencentrum onder begeleiding van Annemiek Vorstenbosch.
In Duivendrecht op woensdag 9.00 tot 10.00 uur in het Dorpshuis onder begeleiding van Natalja Topchi.
Voor meer informatie en/of aanmelden: Wietske Dikkers, tel. (020) 699 31 64

Aan het cursusprogramma is met grote zorgvuldigheid gewerkt. Toch kan het voorkomen dat er fouten in staan of dat er wijzigingen zijn. Aan deze fouten en/of wijzigingen kunnen geen rechten worden ontleend.

Coherente
Welzijnsorganisatie in Ouder-Amstel
Dienstencentrum
D. van Haarlemstraat 3
1191 AX Ouderkerk a/d Amstel
Tel. (020) 496 36 73
Dorpshuis
Dorpsplein 60
1115 CX Duivendrecht
Tel. (020) 699 31 64

E-mail: info@coherente.nl
Website: www.coherente.nl
Ouder-Amstel, juni 2019