

Orion biedt:
Sportief plezier,
Voor jong en oud,
Voor elk wat wils!



GYMNASTIEK **DE BASIS VAN ALLE SPORTEN**

Ouder en kind gym

Peuters zijn volop in beweging: rollen, kruipen, klimmen, klauteren, de eerste stappen en al gauw wordt het rennen. Ze doen niets liever.

Wat zou dan leuker zijn dan heerlijk rennen in zo'n grote gymzaal? Voor sommige kinderen een grote stap, maar met mama of papa (of opa of oma) erbij lukt het wel. Voor peuters van 1½-3jr.

Kleutergym

Kleuters leren zichzelf en hun bewegingen ontdekken en hun grenzen verleggen. Kleuters ontdekken ook elkaar en gaan "samen bewegen". We maken gebruik van grote materialen als banken, touwen, grote matten, lange matten, klimrekken, toestellen. Omdat "gooien en vangen" van belang zijn voor spelen op school en op straat en balspel de basis is van vele andere sporten, wordt ook hieraan aandacht besteed. We maken een begin met "turnen".

Gymnastiek / turnen

In de leeftijd vanaf 7 jaar wordt naast algemene gymnastiekoefeningen voor lenigheid en souplesse een begin gemaakt met het turnen op toestellen.

Behendigheid, spierbeheersing en kracht ontwikkelen zich met plezier en zelfvertrouwen.

Meisjes turnen op evenwichtsbalk, mat, brug en sprong. Wie is er niet trots om op een balk van 10cm breed een oefening te doen zonder te vallen of met veel vaart een prachtige sprong te maken over kast, bok of het nieuwe springtoestel "de Pegases"?



Jongens turnen op brug gelijk, mat, rekstok, ringen, sprong en voltige. Spectaculair zijn de zwaaien aan het rek of de oefeningen aan de ringen en daar is kracht voor nodig, dus kom maar op met die spierballen!



Sportfit voor dames

Wie zo lang mogelijk fit wil blijven, moet blijven bewegen en wat is er dan gezelliger om dát samen te doen! Tijdens de les is er aandacht voor spieren, gewrichten en conditie, na de les is er aandacht voor elkaar.

ISMAKOGIE



Ook in het komende seizoen mag Orion dankzij de subsidie van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging en de Stichting DOEN de houding- en bewegingsleer Ismakogie aanbieden. U leert bewust en optimaal omgaan met uw eigen lichaam in het dagelijks leven.



AEROBIC

Voor de fanatieke sporters biedt Orion een uurtje aerobic op maandagavond.



TRAMPOLINE

Afzetten en hup...hoog, zweven, draaien...

Tijdens de training leer je de juiste technieken, de juiste houding en spanning van je spieren. Je krijgt gevoel voor evenwicht, ruimte, tempo en ritme. Ook je uithoudingsvermogen is natuurlijk van groot belang dus... krijg je van al dat springen een hele goede conditie.

Trampolinespringen kan vanaf ongeveer 6 jaar, in gemengde groepen van jongens en meisjes en is voor jong en oud! Orion heeft voor u diverse groepen in verschillende leeftijden.

JAZZDANS

Kun jij ook niet stil blijven zitten als je muziek hoort? Dan is jazzdans ook iets voor jou!

Swingende muziek nodigt uit om te bewegen en bewegen is gezond. Je even lekker uitleven op de muziek die jij leuk vindt. Je leert danspassen op langzame, maar ook op supersnelle ritmes, variërend van pop tot jazz, van soul tot hiphop, moderne en "oude" muziek.

Vanaf de kleuterleeftijd maken onze deelnemers spelenderwijs kennis met ritme en maatgevoel en ontdekken het plezier van het ritmisch bewegen op muziek. We leren bewegen in een grote ruimte door gebruik te maken van de hele zaal. Bewegen op muziek bevordert een goede lichaamshouding, coördinatie, balans, en lenigheid.

Jazzdans is voor alle leeftijden een sportieve en gezellige vrijetijdsbesteding!



AANGEPAST SPORTEN

Deze groepen nemen bij Orion een bijzondere plaats in omdat we vinden dat iedereen moet kunnen sporten.

Gym Extra is bestemd voor kinderen met een motorische achterstand of vertraging en voor kinderen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking.

Kom gerust

een keertje kijken

en meedoen !!

U vindt ons in

Sporthal De Putter Eng

en de Orionzaal

U kunt natuurlijk ook altijd
even bellen!

Secretariaat:

Tel. 06-30873232

Enne ... Orion zit boordevol activiteiten zoals: paasontbijt, sinterklaas, bingo, disco, playbackshow, vossenjacht, filmavond...