

VAKKRACHTEN 2018-2019

Geen afbeelding van Eva

Eva Bakker

Gezond op maat

Groei=beweging=groei=LEVEN

Mijn fascinatie voor groei ontstond destijds op de schooltuin. Dat er zoveel aardappels voortkwamen uit slechts 1 pootaardappel vond ik als kind heel bijzonder. De verwondering is altijd gebleven en ervaar ik nog dagelijks in mijn moestuin. Ik vind het een geluk elke dag van de ochtend tot de avond actief in beweging te kunnen zijn en mij daarbij zeer energiek te voelen.

Daarom wil ik graag mijn kennis en ervaring (bewegings-docent/fysiotherapeut/andragoloog) van een goede gezondheid delen met cursisten die ook een optimale en vitale gezondheid nastreven!



Anneke van den Belt

Docent Frans

Na 20 jaar werkzaam te zijn geweest als docente Frans op een middelbare school, heb ik tijdens mijn prépensioen besloten om les te gaan geven aan volwassenen. Doordat deze leerlingen erg gemotiveerd zijn, geeft het mij veel voldoening om nog met mijn vak bezig te zijn. In mijn vrije tijd zwem, fiets en wandel ik veel en 's zomers probeer ik zo lang mogelijk in Frankrijk door te brengen.



Anneke Bindt

Bewegingsleer

Ik ben Anneke Bindt en ik ben docent Bewegingsleer. Ik heb mijn studie genoten aan de KNGU te Beekbergen. Daarnaast heb ik ook opleiding in MBvO/GALM, praktijkbegeleider bij KNGU en MRT voor kinderen met een bewegingsachterstand.

Momenteel geef ik turnlessen, Bodyshape, Fitgym en cicuittrainingen. Ik werk met de allerkleinsten, maar ook met mensen van boven de 65 jaar.



Caro Bonink & Ingrid de Groot

Beeldhouwen

Caro Bonink en Ingrid de Groot zijn allebei afgestudeerd aan de Fotoacademie in Amsterdam. Zij werken al 14 jaar als fotograaf voor diverse opdrachtgevers. Vanuit Stichting Karel/Leuker Langer Leven, geven Caro en Ingrid met veel plezier en geduld fotografie-les aan 55 plussers. Het maakt niet uit welke camera de deelnemer heeft. Caro en Ingrid leren het mooiste uit de camera te halen. Voor meer info over Caro en

Ingrid: www.stichtingkarel.nl, www.photocarobonink.nl, www.ingriddegrootfotografie.nl



Judith Bosman

Hatha yoga

Ik ben Judith Bosman, een vrouw van 55 jaar en verzorg Yoga lessen in Assendelft. Als een rode draad loopt de zorg voor en de interesse in anderen door mijn leven. Ik werkte lange tijd in de zorg en welzijn. Na mijn 40ste keerde ik de aandacht meer naar binnen en leerde ik in 1ste plaats goed voor mijzelf te zorgen. Yoga is voor mij een belangrijk schakel in de zorg voor lichaam & geest. Het helpt je stil te staan, te luisteren naar je lichaam en te voelen. Het brengt je meer in contact met jezelf en daarmee met de anderen om je heen. Ik hou van mensen en geef graag door aan anderen waar ik zelf in doorleeft ben. Dit doe ik met gevoel, plezier en passie.



Ed van Capellen

Sportinstructeur

Vanaf mijn twintigste jaar geef ik sportlessen. In eerste instantie als docent Judo en conditie trainer voor de gemeente Amsterdam, daarna lessen Body en Mind en weer later Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO), gecombineerd met Sport-fit en Pilates lessen aan senioren. De vraag is hoe hou je dat zolang vol? Het antwoord is heel simpel, het kost veel energie en tijd, maar je krijgt er nog véél meer voor terug! Dus kijk in de cursusgids en kom in beweging!



Merle Carvalho

Beeldhouwen

Sinds 2007 geef ik de cursus Beeldhouwen in speksteen in het Molenhuis. Iedereen laat zich steeds weer opnieuw verrassen door de tekeningen en kleuren in speksteen. Je raspt en vijlt, schuurt en poetst en zit helemaal onder het stof, maar het resultaat is een prachtig beeld. Na afloop van de cursus wordt meestal in het Molenhuis en in bibliotheek de Banne, een expositie gehouden van het werk van de cursisten. Vorig jaar werd de expositie gehouden in het Weefhuis in Zaandijk.

In mijn atelier in Molenwijk (Amsterdam) maak ik beelden van verschillende soorten steen, schilderen doe ik vanuit huis.



Ank Goudriaan

Mandalatekenen

Ank Goudriaan, docent helend tekenen (mandala) Na een aantal jaren lesgeven bij het Nijverheidsonderwijs voor meisjes in Naaldvakken en Gymnastiek ontdekte ik het Mandalatekenen als een prettige manier om mezelf verder te ontwikkelen. Ik heb de opleiding Genezend Teken en te Zutphen gevolgd. Het creatief inspireren van mensen met een ondertoon van bewustwording en ontwikkeling schenkt me, naast het contact met de cursisten in de drie centra waar ik al 14 jaar werk, veel voldoening! Voor meer informatie over de cursus kunt u contact met mij opnemen, ná 11.00 uur via telefoonnummer 075-6289522 of via ank@ig.net



Yvonne Hageman

Docent yoga en massage-therapeut

Ik ben Yvonne Hageman, yogadocente en massage-therapeut. Ik geef les op de dinsdagochtend in de Lorzie. In mijn lessen maak ik gebruik van hele rustige opgebouwde oefeningen met de focus op de ademhaling. Kracht, souplesse, aandacht, bewustwording van het lichaam zijn de pijlers. En, niet onbelangrijk, het is heel gezellig in de Lorzie.



Herman Hiddinga

Computerlessen

Docent computercursussen, tablets en fotografie

Na een carrière bij de gemeentelijke overheid ben ik in 2001 voor mezelf begonnen met een bedrijfje dat hulp biedt bij gebruik van de computer, digitale camera, Smartphone en tablet. Sindsdien geef ik cursussen, meestal aan ouderen. Omdat ik zelf ook niet meer de jongste ben, kan ik mij goed voorstellen dat omgaan met een computer, tablet of camera niet altijd even makkelijk is. Gelukkig heb ik veel geduld. Voor mij is het doel van een cursus niet alleen dat de cursisten leren omgaan met wat aangeboden wordt, maar enthousiast raken.



Coby Hogendijk

Internationaal dansen

Mijn naam is Coby Hogendijk en ik dans al vanaf mijn jeugd. Internationaal dans is voor mij bewegen op muziek die heel divers is. Maar ook ontspanning, plezier en het sociale gebeuren erom heen is net zo belangrijk. In de loop der jaren heb ik aan diverse groepen les gegeven.

Het lesgeven vind ik een uitdaging en mijn ervaringen zijn steeds meer uitgebreid.

Mijn doelstelling is dat de cursisten met een voldaan gevoel van lichamelijke inspanning, met de beleving van plezier en gezelligheid huiswaarts keren.

Ik hoop u te mogen begroeten tijdens deze cursus.



Nans Kettenis

Seniorenfit

Ik ben Nans Kettenis en ik geef de cursus SeniorenFit, voorheen MBvO, Meer Bewegen voor Ouderen. Ik heb ruim 40 jaar ervaring in het geven van gymnastiek. Voorheen gaf ik les bij verenigingen en later via het Cursusbureau.



Cilly Koeman

Docent yoga

Ik ben 66 jaar en sta met beide benen op de grond en dat ging niet vanzelf. Levenservaringen inspireerde mij om mezelf te ontwikkelen, met hulp van de juiste mensen die op mijn pad kwamen. Een ontwikkeling in de bewustwording met alle processen die je daarbij helpen. Ik heb vele opleidingen genoten, maar de grootste opleiding is mijn levensles geweest. Ik geef al 30 jaar Yogales en doe dat met veel liefde en passie. Ik hou van mensen!



Inge Koetzier van Hooff

Creatief

Inge studeerde aan de Kunstacademie in Utrecht en culturele antropologie aan de UVA. Na 10 jaar in Spanje te hebben gewoond, woont ze nu in Alkmaar en werkt in haar atelier in Schoorl. Hier geeft ze ook (model-) teken workshops. Inge werkt in opdracht, veelal portretten, en maakt (digitale) tekeningen en schilderijen. Haar werk is te vinden in musea, privécollecties en op exposities in binnen- en buitenland. Haar eigen stijl van werken, het tekenachtige schilderen op materialen als gerecyclede zeil of hout zijn kenmerkend voor Inge's tekeningen en schilderijen. **Kijk rond op de website van Inge Koetzier van Hooff**



Mijn naam is Sam Politon, docent yang stijl korte vorm. Al heel lang beoefen ik zelf Tai Chi en geef ik les aan groepen. Ook verzorg ik demonstraties en workshops voor bedrijven, eventueel met gast docent(en). Nadruk in de les ligt op balansverbetering en ontspanning. Deelnemers zijn medebepalend voor opbouw en aan te brengen rustmomenten in de les. Speciale kleding en schoeisel zijn niet nodig. Voor meer informatie bel 06 – 26962411 of mail naar politon@zonnet.nl



Nel Probst

Nordic Walking

Mijn naam is Nel Probst, sinds 2005 geef ik nordic walking lessen in Assendelft en omgeving. Door regelmatig bijscholingen en cursussen te volgen blijf ik op de hoogte van de ontwikkelingen op nordic walking gebied. De lesmethode die ik gebruik heet de ALFA methode. Dit is tot nog toe de prettigste manier om nordic walken te beoefenen. Nordic walking is een heerlijke bewegingsvorm in de buitenlucht waarbij je door het gebruik van de stokken nog actiever bezig bent dan bij "gewoon" wandelen.



Vanessa San Román

Spaanse les beginners & gevorderden

Mijn naam is Vanessa San Román. Ik ben opgegroeid in Durango, gelegen in het bergachtige Baskenland in het noorden van Spanje. Ik kwam voor het eerst naar Nederland als studente en recentelijk ben ik teruggekomen naar Nederland om ons te vestigen in Alkmaar.

Mijn passie is taalonderwijs. Inmiddels geef ik al 12 jaar zowel Engelse als Spaanse les. Als docente vind ik het belangrijk dat de lessen vooral interactief en inspirerend zijn. Ik houd van een ongedwongen, dynamische sfeer in de klas waar iedereen de gelegenheid krijgt om de taal toe te passen. Ik weet uit ervaring dat het aan de ene kant moeilijk is om een nieuwe taal te leren, maar aan de andere kant ook fantastisch omdat er langzaam een nieuwe wereld voor je open gaat omdat je steeds meer gaat begrijpen.

Geen foto

Lenie van Schaik

Yoga instructrice

30 jaar geleden heb ik de opleiding Yoga bij Sas Witha, de 1e Yoga School in Nederland, gevolgd. Ik ben 20 jaar geleden gestart bij Welsaen in de A3 en ik heb daarna jaren les gegeven in Boerderij de Spoorlijn op een zolder. De sfeer en omgeving vind ik belangrijk voor het geven van Yoga lessen. Mijn groep en ik zijn verslingerd aan de wekelijkse bijeenkomsten. Naast het geven van Yoga ben ik werkzaam in het ziekenhuis als fysiotherapeute.



Ingrid Stroobach

Gecertificeerd Mindfulness-trainer.

Daarnaast werk ik al gespecialiseerd wijkverpleegkundige oncologie & palliatieve zorg bij Evean. Sinds ik mij in 2001 meer ben gaan verdiepen in yoga en Mindfulness heb ik geleerd me te verhouden met stress en burn-out klachten. Ik volgde opleidingen tot coach/counselor en yogadocent en voelde hoe Mindfulness mij hielp om in balans te blijven. Daar wil ik anderen ook graag kennis mee laten maken!

Mindfulness en yoga inspireren mij en vormen voor mij een anker in de dagelijkse besommeringen van het leven. Ik ervaar het als een groot voorrecht dat ik Mindfulness-trainingen mag geven en op die manier mensen in aanraking kan laten komen met de rijkdom die Mindfulness kan bieden. Ik ben oprichtster van Deining, praktijk voor coaching, counseling en Mindfulness. Zie voor meer informatie: www.counselingpraktijkdeining.nl



Ruomei Tan

Chinees schilderen

Ik ben Ruomei Tan. Ik geef cursussen Chinees schilderen. Ik ben geboren in China en na de middelbare school heb ik het "Ceramic College" in China gevolgd. In Nederland heb ik de Rietveld Academie afgerond. Inmiddels geef ik zo'n 10 jaar les in onder andere Chinees schilderen. Kijkt u ook eens op mijn website www.china-art.nl.



Martine Veenendaal

Beweging

Hatha yoga, 100% aandacht voor jezelf

Saswitha Yoga is een vorm van hatha yoga, die uitgaat van de eenheid van lichaam en bewustzijn, waarbij de adem de verbinding vormt. Kenmerkend voor Saswitha Yoga is de manier waarop je de adem gebruikt als middel om in jezelf die verbinding te ervaren. De adem is bij elke houding de dragende kracht van de beweging.

Dynamische en statische houdingen, adem oefeningen, ontspanning en meditatie zijn verweven in de les. We gaan vanuit beweging naar verstillig. We beginnen met staande-houdingen en gaan via zittende naar liggende houdingen. In de yogahoudingen leer je ervaren waar je kunt ontspannen en loslaten en waar je eigen kracht tevoorschijn mag komen. Je maakt het lichaam soepel en tegelijk sterk. De oefeningen variëren van subtiel tot uitdagend, die een ieder binnen zijn eigen bewegingsmogelijkheid kan mee doen. Je wordt je bewust van je lichaam, je leert je grenzen te herkennen én te respecteren. We eindigen de les met een eindontspanning, waarbij je aandacht naar binnen gaat, naar jezelf.

Met plezier bewegen staat hierbij voor op; het gaat niet om de prestatie maar om je eigen beleving!



Cora Wester Bus

Taallessen, Engels

Tekst volgt

Geen foto

Wil van den Wijgaart

Docent Bodyfit en Seniorenfit

Mijn naam is Wil van de Wijgaart en ik ben docente Bodyfit en SeniorenFit. Ik geef al ruim 40 jaar les en ben begonnen in de turnsport. Na allerlei gerichte opleidingen heb ik in 1990 de omzwaai gemaakt naar het bewegen voor senioren, wat ik nog steeds met heel veel plezier doe. Mijn lessen zijn heel divers onder begeleiding van ondersteunend muziek.



Joke Zwikker

Beweging

Ik ben Joke Zwikker. In 1990 heb ik mijn MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) diploma behaald. Sindsdien geef ik op verschillende locaties les onder andere in de Palmboom in Krommenie. Mijn lessen zijn gericht op het vergroten van beweeglijkheid, evenwicht, kracht en conditie. Daarnaast doen we eenvoudige spelvormen en is er ruimte voor sociaal contact.

Ik ben getrouwd met Jaap, heb twee dochters, twee schoonzoons en vier kleinkinderen.

Dit zijn een aantal docenten waar het Cursusbureau mee samenwerkt!