



CURSUSAANBOD

2019 / 2020



Uitgave van: Stichting Dorpshuis Het Trefpunt
Juli 2019

Vragen: Stuur een mail naar
cursussen@trefpuntmarken.nl

Stichting Dorpshuis Het Trefpunt
Kerkbuurt 90, 1156 BM Marken
tel.: 0299 - 60 12 79
website: www.trefpuntmarken.nl
NL 25 RABO 0310.7358.07
KvK NoordWest-Holland: 37116624

INHOUDSOPGAVE

Informatie cursussen

- Inschrijving
- Betalen
- Voorwaarden
- Contactpersonen

Bewegingscursussen

- Aerobic dancing
- Meer bewegen voor ouderen
- Conditietraining voor iedereen
- Country-line dansen
- Gym 50+
- Hatha Yoga
- Kinderdans/ballet

Diversen

- Creatief met kralen
- Mindfulness

Breicafé

Inschrijfformulieren

INFORMATIE CURSUSSEN

De meeste cursussen starten medio september 2019.

Over de exacte startdatum van een cursus worden de deelnemers persoonlijk geïnformeerd.

Inschrijving

Uw inschrijving is pas definitief als het inschrijfformulier volledig is ingevuld, ondertekend en ingeleverd.

Inschrijving vindt plaats op volgorde van aanmelding, VOL = VOL!

Om in september zeker van deelname te zijn is het noodzakelijk dat uw schriftelijke aanmelding **uiterlijk 9 augustus 2019** is ingeleverd.

We hebben geprobeerd de juiste gegevens te vermelden, maar het is altijd mogelijk dat er wijzigingen optreden in de aanvangstijd, docent of startdatum. Wij vragen hiervoor uw begrip.

Voor alle cursussen geldt natuurlijk: *bij voldoende deelname*.

Achterin dit boekje vindt u de inschrijfformulieren.

Het formulier is tevens te downloaden via www.trefpuntmarken.nl

Betalen

Over de betaling van de cursus het volgende:

bij aanmelding vult u een machtiging in, zodat het cursusgeld automatisch van uw bank- of girorekening kan worden afgeschreven.

Deze automatische incasso betreft alleen het cursusgeld.

Eventuele materiaalkosten dient u in overleg met de docent te voldoen.

Bij de bewegingscursussen kunt u kiezen uit de volgende mogelijkheden:

- a 15 lessen (september-december of januari-april)
- b 10 lessen (oktober – december)
- c 20 of 30 lessen (september-april of januari-juni)

Voorwaarden

- **Uw aanmelding is een intentieverklaring voor deelname aan de gehele duur van de cursus van uw keuze.**
- **Afmelding is alleen mogelijk tot 3 weken voor de start van de cursus. Na die periode tot aan de start van de cursus wordt de helft van het cursusgeld in rekening gebracht.**
- **Na de start van de cursus is tussentijdse uitschrijving niet mogelijk. Er is geen restitutie van het cursusgeld. De enige uitzondering wordt gemaakt in geval van verhuizing buiten de regio of bij langdurige ziekte of ongeval. Dit dient schriftelijk aan de organisatie te worden medegedeeld.**
- **Er is ook geen restitutie van het cursusgeld bij absentie vanwege korte ziekte of vakantie.**
- **De inschrijvingen vervallen aan het eind van de cursus. Voor deelname aan een nieuwe of vervolgcursus moet opnieuw worden ingeschreven.**

Heeft u nog vragen?

Stuur een mail naar: cursussen@trefpuntmarken.nl

Of kijk op onze website: www.trefpuntmarken.nl

BEWEGINGSCURSUSSEN

Aerobic dancing

Lekker bewegen op muziek, stevige been- en buikspieren krijgen en je weer heerlijk fit voelen!

Met gebruik van steps, matjes, dumbbells, dynabands, etc.

Aantal deelnemers:

min. 10, max. 16 per groep

Dinsdag:

Groep 1: 19.30-20.30 uur

Groep 2: 20.30-21.30 uur

Kosten:

Volwassenen vanaf 18 jaar:

30 lessen: € 115,--

15 lessen: € 65,--

Jongeren van 14-17 jaar:

30 lessen: € 100,--

15 lessen: € 55,--

Cursusleider:

Anita de Waart

Meer bewegen voor ouderen

Bewegen is altijd goed, hoe oud of jong je ook bent.

Samen doen, onder deskundige begeleiding.

En het is gezellig!

Aantal deelnemers:

min. 10, max. 22

Vrijdag: 10.15-11.15 uur

Kosten:

30 lessen: € 115,--

15 lessen: € 65,--

Cursusleider:

Judith van Altena-Zondervan

Conditietraining voor iedereen

Bewegen is heel goed voor u.

Met deze cursus kunt u uw conditie opbouwen en op peil te houden, en u heerlijk fit voelen!

Deze cursus vindt plaats in de gymzaal bij de Rietlandenschool.

Aantal deelnemers:

min. 10, max. 22

Woensdag: 19.30-20.30 uur

Kosten:

Volwassenen vanaf 18 jaar:

20 lessen: € 77,50

10 lessen: € 45,--

Jongeren van 14-17 jaar:

20 lessen: € 67,50

10 lessen: € 37,50

Cursusleider:

Dennis van Gerven

Country-line dansen

Geslacht voor jong en oud!

Leer gezellig de basispassen van het Country-line dansen om vervolgens als een echte rodeo door de zaal te kunnen swingen.

Aantal deelnemers:

min. 10, max. 15

Woensdag: 20.30-22.00 uur

Kosten:

20 lessen: € 87,50

10 lessen: € 45,--

Cursusleider:

Adri de Rijke

Gym 50+

Ga eens lekker wat aan beweging doen en geniet daarna gezellig samen van de koffie.

Zo gaat u fit het weekend in!

Aantal deelnemers:

min. 10, max. 22

Vrijdag: 09.00-10.00 uur

Kosten:

30 lessen: € 115,--

15 lessen: € 65,--

Cursusleider:

Judith van Altena-Zondervan

Hatha Yoga

Bij Hatha yoga worden lichamelijke oefeningen en ademhalingstechnieken gebruikt, die zijn gericht op het ontwikkelen van een evenwichtige, ontspannen geest in een sterk, gezond en flexibel lichaam.

De oefeningen en houdingen worden met veel aandacht uitgevoerd en de ademhaling wordt bewust gebruikt. Hierdoor krijgt u meer energie en worden uw gedachten tot rust gebracht.

Aantal deelnemers:

min. 11, max. 18

Woensdag: 19.15-20.30 uur

Kosten:

30 lessen: € 132,50

15 lessen: € 76,--

Cursusleider:

Danielle de Boer

Kinderdans/ballet

Kinderdans is een vrolijke les waar de kinderen leren omgaan met dans, muziek en elkaar.

Het stimuleert de motorische ontwikkeling, het verbetert de lichaamshouding en coördinatie.

Straks kunnen de kinderen ook met videoclips meedansen!!!

Aantal deelnemers:
min. 8, max. 12

*Woensdag:
13.30-14.15 uur
4 t/m 8 jaar*

Aantal lessen: 10

Kosten: € 40,--

*Cursusleider:
Rifka Kuijvenhoven*

DIVERSEN

Creatief met kralen

Altijd al iets origineels met kralen willen maken?

Schuif gezellig aan!

Zo leert u mooie werkstukken maken.

Ook heel leuk om cadeau te doen.

Aantal deelnemers:

min. 8, max. 12

Dinsdag: 09.30-11.30 uur

Aantal lessen: 6

1 x per 2 weken

Kosten: € 60,--

(excl. materiaal;

incl. 2 x koffie/thee per les)

Cursusleider:

Tineke de Vries

Mindfulness

Deze Mindfulness cursus betekent aandachtstraining.

Door Mindfulness leer je automatische patronen te herkennen, door regelmatig uit de doe-modus in de zijn-modus te stappen.

Praktisch betekent dit dat je door mediteren, het uitvoeren van informele- en

formeel oefeningen, met meer aandacht in het leven staat en bewuste keuzes maakt.

Voor meer informatie zie: www.danielle-de-boer.nl

Vrijdag: 10.00-12.00 uur

Aantal lessen: 8

vanaf september 2019

Kosten: € 205,--

(incl. werkboek & CD)

Cursusleider:

Danielle de Boer

Aantal deelnemers:

min. 5, max. 8



BREICAFÉ

Wegens succes opnieuw verlengd!!

In een ontspannen sfeer worden de mooiste en origineelste werkstukken gemaakt. Allerhande handwerk komt voorbij: breien, haken, borduren, patchwork, ga zo maar door.

Jong en oud, gezellig samen bezig zijn.

Het Breicafé is geschikt voor aankomende, beginnende en volleerde handwerksters. De aanwezigen kunnen elkaar helpen bij problemen en elkaar inspireren om samen leuke dingen te maken.

Het Breicafé is er 1 x per 3 à 4 weken, op maandagavond, in het dorps huis, van 20.00 - ca. 21.30 uur.

Deelname is gratis; koffie, thee etc. zijn voor eigen rekening.

Eenieder neemt eigen materiaal mee.

Iedereen is welkom.

Heeft u interesse? Dan kunt u zonder voorafgaande aanmelding aanschuiven.

De eerste bijeenkomst is op maandag 9 september 2019.

De vervolgdata worden in onderling overleg vastgesteld en tevens gepubliceerd op onze website www.trefpuntmarken.nl en op de website www.markernieuws.com.

Stichting Dorpshuis Het Trefpunt

Inschrijfformulier voor cursusseizoen 2019 / 2020

Naam:.....Tel.....

Adres:.....

Postcode:..... Plaats:.....

E-mailadres:.....

Geeft zich op voor de cursus:.....

Aantal lessen:..... Start:

Groep: Tijd:

Ondergetekende verleent hierbij éénmalige machtiging het
verschuldigde cursusgeld ad € automatisch te incasseren
van rekeningnummer (IBAN) NL

Naam rekeninghouder:.....te:

.....

Datum:..... Handtekening:.....

Ons incassant ID is NL41ZZZ371166240000

Inleveren: **uiterlijk 9 augustus 2019**

Graag in de brievenbus van Dorpshuis Het Trefpunt, Kerkbuurt 90.

Stichting Dorpshuis Het Trefpunt

Inschrijfformulier voor cursusseizoen 2019 / 2020

Naam:.....Tel.....

Adres:.....

Postcode:..... Plaats:.....

E-mailadres:.....

Geeft zich op voor de cursus:.....

Aantal lessen:..... Start:

Groep: Tijd:

Ondergetekende verleent hierbij éénmalige machtiging het
verschuldigde cursusgeld ad € automatisch te incasseren
van rekeningnummer (IBAN) NL

Naam rekeninghouder:.....te:

.....

Datum:..... Handtekening:.....

Ons incassant ID is NL41ZZZ371166240000

Inleveren: **uiterlijk 9 augustus 2019**

Graag in de brievenbus van Dorpshuis Het Trefpunt, Kerkbuurt 90.

Stichting Dorpshuis Het Trefpunt

Inschrijfformulier voor cursusseizoen 2019 / 2020

Naam:..... Tel.....

Adres:.....

Postcode:..... Plaats:.....

E-mailadres:.....

Geeft zich op voor de cursus:.....

Aantal lessen:..... Start:

Groep: Tijd:

Ondergetekende verleent hierbij éénmalige machtiging het
verschuldigde cursusgeld ad € automatisch te incasseren
van rekeningnummer (IBAN) NL

Naam rekeninghouder:.....te:

.....

Datum:..... Handtekening:.....

Ons incassant ID is NL41ZZZ371166240000

Inleveren: **uiterlijk 9 augustus 2019**

Graag in de brievenbus van Dorpshuis Het Trefpunt, Kerkbuurt 90.