



# Startcursus Bridge



Bridge is een populair kaartspel, wereldwijd beoefent door zo'n 10 miljoen mensen. Bridge is sociaal, competitief, uitdagend, boeiend, maar vooral leuk. Bridge kan je zowel recreatief als competitief spelen.

## Waarom kiezen voor bridge?

Het leukste is om bridge te beoefenen in clubverband. Hierdoor heb je niet enkel het spelement, maar ook het sociale aspect. Je zal vele toffe medemensen (bridgers) ontmoeten en leuke contacten leggen. Kortom, een gezellige hobby voor jong en oud.

## Bridge, de beste gymnastiek voor onze hersenen

Bridge houdt onze hersenen en geheugen in topconditie. Want bridge is pure ontspanning waarbij zeker wel het nodige denkwerk bij komt kijken.

## Moet je reeds kunnen kaarten?

Iedereen kan leren bridgen. Een startcursus is bestemd voor absolute leken in bridge of kaarten. In een aangepast tempo wordt het spel aangeleerd. In iedere les volgen praktische oefeningen. Voorkennis is niet nodig. Zelfs ervaring met kaartspelen is niet nodig.

## Is bridge voor iedereen?

Het mooie van deze sociale hobby is dat zowel jong en oud, man en vrouw het kunnen beoefenen.

Je kiest voor bridge omdat:

- *het een goede training is voor geheugen en concentratie, logisch denken en samenwerken*
- *het spel nooit verveelt door zijn oneindige variëteit in speel- en tegenspeelmogelijkheden*
- *het ook een goede training is op stress- en spanningsbeheersing*
- *het competitief is waarbij de factor "geluk" tot een minimum wordt herleid*
- *er vele toernooien (nationaal en internationaal) worden georganiseerd met aantrekkelijke prijzen*
- *het een zeer budgetvriendelijk sport is: geen materiaal of outfit nodig*
- *je tot op zeer hoge leeftijd bridge kan blijven spelen (sport voor het leven)*
- *er geen kans is op fysieke letsels of ongemakken*
- *het een leuke manier is om geestelijk vitaal te blijven: geheugen en concentratie (het is wetenschappelijk bewezen dat bridge, samen met andere denksporten, een remedie is tegen Alzheimer en dementie: uit medisch onderzoek blijkt immers dat "Het intensief gebruiken van de hersenen vertraagt aanzienlijk de veroudering van de hersenen").*
- *het een ideale combinatie vormt met bewegingsactiviteiten (mens sana in corpore sano)*
- *sociale contacten van groot belang zijn voor onze gezondheid: eenzaamheid leidt tot stress en maakt ongelukkig*
- *het beoefenen onafhankelijk is van het weer*

## **Praktisch**

Een nieuwe reeks van 14 lessen start op maandag 13 oktober 2014 in de een zaaltje in de cafetaria van het sportcentrum "De Dijk" – Dijkstraat 1 te Wespelaar, telkens van 19.30u tot +/- 22.30u

## **Interesse?**

Schrijf je in bij Herman De Wijngaert (015/34.92.55) of Henk Cuyle (016/60.28.70) of kom langs op de kennismakingsles op 13 oktober en ontdek waarom bridge een boeiende hobby voor jou kan zijn.

Waar: Sporthal Den Dijk – Dijkstraat, 1 te 3150 Wespelaar.