



# SPORT & SPEL

## INSTUIF VOOR 65-PLUSERS

**ACTIEF, GEZELLIG EN VITAAAL  
SAMEN IN BEWEGING!**

Wilt u op een leuke en laagdrempelige manier in beweging komen én nieuwe mensen leren kennen? De Sport- & Spelinstuif is dé perfecte gelegenheid om actief te blijven, plezier te hebben en sociale contacten op te bouwen!



# WAT KUNT U VERWACHTEN?

## Een gevarieerd aanbod aan activiteiten:

Van tafeltennis en badminton tot sjoelen en pickleball, er is voor ieder wat wils! Met een gezamenlijke warming-up, om blessures te voorkomen, en een cooling-down, voor een soepel herstel, zorgen we voor een verantwoorde start en afsluiting.

## Flexibel deelnemen:

U kunt op een laagdrempelige manier ontdekken hoe leuk De Sport- & Spelinstuif is! Probeer een proefles en kies daarna de optie die bij u past, een strippenkaart voor flexibiliteit of een jaarabonnement voor regelmatige deelname.

## Veilig en begeleid bewegen:

Onze buurtsportcoach Roben Schenk zorgt voor een duidelijke uitleg, professionele begeleiding en een veilige omgeving. Of u nu veel of weinig ervaring heeft, Roben biedt persoonlijke aandacht en stemt de activiteiten af op uw mogelijkheden, zodat u met vertrouwen en plezier kunt meedoen.

## Gezellig samenzijn:

Na afloop genieten we samen van een kopje koffie of thee. Even bijpraten, nieuwe mensen ontmoeten en lachen met elkaar maakt het plaatje compleet. De sociale sfeer is net zo belangrijk als de beweging!

## Waarom meedoen?

- Blijf fit en gezond.
- Maak nieuwe vrienden en blijf sociaal actief.
- Ontdek hoe plezierig en motiverend bewegen in groepsverband kan zijn.
- Zet de eerste stap naar een gezonder, actiever en gezelliger leven.

## Kom langs en doe mee!

U bent van harte welkom.

## VOOR WIE?

De Sport- & Spelinstuif is gericht op vitale 65-plussers, maar ook volwassenen met een fysieke beperking en licht kwetsbare 65-plussers kunnen meedoen. Iedereen kan op zijn of haar eigen tempo genieten van een actieve en gezellige ochtend!

## WAAR?

Sporthal, Sportpark Mariënhoeve  
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede

## WANNEER?

Elke woensdagochtend, m.u.v. de vakanties, van 10:30 tot 11:30 uur een gevarieerd beweegprogramma, gevolgd door een halfuur sociale activiteiten met spelletjes waar u onder het genot van een kopje koffie of thee met andere deelnemers kunt bijpraten.

## AANMELDEN?

Kijk op [www.stichtingwijkenksport.nl](http://www.stichtingwijkenksport.nl) of neem contact op met buurtsportcoach Roben Schenk:  
Telefoon: 06-33567036  
of per mail: [Roben@stichtingwijkenksport.nl](mailto:Roben@stichtingwijkenksport.nl)



WELKE KEUZES ZIJN ER?	PRIJS	GELDIGHEID
10-Strippenkaart	€ 60	12 maanden
<b>JAARABONNEMENT</b>	€ 180	12 maanden

\*Prijs inclusief koffie/thee

Kom langs  
voor een  
**GRATIS  
PROEF-  
LES!**