

SPORTEN EN BEWEGEN VOOR SENIOREN

SAMEN WERKEN AAN MEER VITALITEIT, ZELFSTANDIGHEID EN MINDER ZORG

Ook als u ouder wordt, wilt u zo lang mogelijk zelfstandig de dagelijkse dingen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk om onder begeleiding te bewegen. Dit beweegaanbod vermindert het risico op vallen met 15 tot 60 % en het vergroot de zelfredzaamheid.

WIJK BALANS & SPEL



WIJK LOOPT



EIGEN NIVEAU EN TEMPO

Onder deskundige begeleiding worden de trainingen uitgevoerd op uw eigen niveau en in uw eigen tempo. Er is aandacht voor **valpreventie**, balans, spel en saamhorigheid en u krijgt adviezen om uw dagelijkse activiteiten zo veilig mogelijk uit te voeren.



Aanmelden of informatie:

SBS Sport in samenwerking met WijkSport
Pieter Barte 06-11357542 pbarte@hotmail.nl





WIJK BALANS & SPEL

Dag: Woensdag.

Tijd: 9.45 – 10.45 of 11.00 – 12.00 uur

Locatie: Sportcomplex Marienhoeve,
Lekdijk Oost 16, Wijk bij Duurstede

BINNEN in de sporthal. Training
waarbij aandacht is voor Kracht –
Balans – Spel en bewegen.

“ In Wijk bij Duurstede
staan we **STEVIG** op de **BENEN** en
VALLEN we niet! ”

WIJK LOOPT

Dag: Dinsdag.

Tijd: 11.00 – 12.00 uur.

Locatie : Sportcomplex Marienhoeve,
Lekdijk Oost 16, Wijk bij Duurstede

BUITEN op het kunstgrasveld.
Training waarbij aandacht is voor
Kracht – Balans – **Wandelen** – Spel en
bewegen.

