



VITAAAL IN BEWEGING

SAMEN BEWEGEN, SAMEN VITAAAL!
BEWEEGACTIVITEIT VOOR 65-PLUSSERS



STICHTING
WIJKSPORT

SAMENWERKEN AAN VITALITEIT & BALANS

Blijf vitaal en geniet van beweging met de lessen van
VITAAL IN BEWEGING!

Wilt u graag uw balans, kracht en zelfvertrouwen versterken en tegelijkertijd nieuwe mensen ontmoeten? Vitaal in Beweging is voor zelfstandig wonende 65-plussers die fit en vitaal willen blijven op een veilige en plezierige manier – ideaal als vervolg op valpreventieprogramma In Balans.

Beweging is de sleutel tot een energiek leven. Tijdens onze lessen versterkt u uw spieren, verbetert u uw balans en krijgt u meer gemak en zelfvertrouwen bij dagelijkse activiteiten. En dat alles met een flinke dosis gezelligheid!

Wat kunt u verwachten?

- Oefeningen die spieren en botten versterken.
- Balansoefeningen voor meer stabiliteit.
- Leuke, laagdrempelige spelvormen.
- Altijd ruimte voor een praatje en plezier.

Elke les sluiten we gezamenlijk af met een kopje koffie, zodat u niet alleen werkt aan uw gezondheid, maar ook geniet van de gezelligheid en verbinding met anderen.

Doe mee en blijf fit, gezond én sociaal verbonden! Schrijf u vandaag nog in en ervaar hoe leuk bewegen kan zijn.



STERK & VITAAL

SAMEN IN BEWEGING!

**WEKELIJKS OP
WOENSDAGOGHTEND
VAN 11:00 T/M 12:00 UUR**
m.u.v. vakanties

aansluitend gezamenlijk koffie drinken.

VOOR WIE?

Vitaal in Beweging richt zich op zelfstandig wonende 65-plussers die hun zelfredzaamheid in dagelijkse activiteiten willen vergroten en stevig in hun schoenen willen staan.

WAAR?

De lessen worden gegeven in de sporthal op sportpark Mariënhoeve:
Lekdijk Oost 15a, 3961 MB Wijk bij Duurstede

KOSTEN

€200,- per jaar (inclusief koffie/thee)

AANTAL DEELNEMERS?

Er kunnen maximaal 12 deelnemers meedoen

AANMELDEN?

Kijk op www.stichtingwijkenjsport.nl of neem contact op met buurtsportcoach Fleur Zumbrink:
Telefoon: 06-45995614
Of per mail: Fleur@stichtingwijkenjsport.nl