

SPORT&SPEL INSTUIF

ACTIEF, GEZELLIG EN VITAAL

BEWEEGACTIVITEIT VOOR 65-PLUSSERS

STICHTING WIJKSPORT

Instuif voor 65-plussers
SPORT & SPEL

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:
Je kan op een laagdrempelige manier ontdekken hoe leuk de Sport- & Spelinstuif is! Probeer een proefles en kies daarna de optie die bij je past, een strippenkaart voor flexibiliteit.

Veilig en begeleid bewegen:
Onze buurtsportcoach Fleur Zumbrink zorgt voor een duidelijke uitleg, professionele begeleiding en een veilige omgeving. Of je nu veel of weinig ervaring hebt, Fleur biedt persoonlijke aandacht en stemt de activiteiten af op jouw mogelijkheden, zodat je 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!



KOM LANGS EN DOE MEE!

VOOR WIE?
Voor vitale en licht kwetsbare 65-plussers. 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 dinsdagochtend van 10:00 tot 11:00 uur, m.u.v. augustus, kerstvakantie en feestdagen.

AANMELDEN?
Kijk op **www.stichtingwijksport.nl**
of neem contact op met buurtsportcoach:

Fleur Zumbrink
06 - 45 99 56 14
Fleur@stichtingwijksport.nl

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.

DEELNAMEVORM	*PRIJS	GELDIGHEID
Startkaart	€ 21	1 maand
10-Rittenkaart	€ 70	6 maanden
20-Rittenkaart	€ 120	9 maanden

*Prijs inclusief koffie/thee

Plan een
GRATIS PROEFLES!