



voor *alle* senioren

Kantooradres: De Vos van Steenwijklaan 75,
7902 NP Hoogeveen
Telefoon: 0528-233775
Website: www.sportenbeweeg.nl

Stichting Sport en Beweeg daagt u uit mee te doen aan een van de senioren sport groepen **bij u in de buurt**
Gaat u deze UITDAGING aan?!

Locatie en tijd sportlessen Stichting Sport en Beweeg in Veeningen

Donderdag

Sporthal in 't Markehuus Veeningen.

Tijdstip: 13:00-14:00 uur Docent: Sarah Kuper

Kosten: € 150 per seizoen

(€ 5,00 per les voor 30 lessen; evt. in 3 termijnen te voldoen) Een seizoen loopt van september tot en met april

U kunt elk moment instappen; 2 keer gratis meedoen.



De Sportles

Tijdens iedere sportles wordt aandacht besteed aan: **conditie, lenigheid, kracht, beweeglijkheid, coördinatie en spel.**

Iedere week een andere les, waardoor u een heel gevarieerd programma volgt.

Naast de gezondheidsbevordering is het ook heel erg gezellig om deel uit te maken van een senioren sportgroep uit uw eigen leefomgeving.

Heeft u lichamelijke beperkingen waardoor bewegen moeilijk is?

Informatie over andere sportgroepen kunt u verkrijgen Suzan Pieters, spieters@sportdrenthe.nl of telefonisch 0528-233 775.

Een goede gezondheid!?

Iedereen weet dat gezond leven en regelmatig bewegen voorwaarden zijn om FIT en GEZOND te blijven. Toch lijdt een groot deel van de bevolking aan overgewicht en bewegingsarmoede. Dit is een zorgwekkende ontwikkeling!!

Overall in het land worden mensen opgeroepen om in BEWEGING te komen. Vandaag krijgt u deze flyer in handen en kunt u beslissen of u uw leefstijl wilt verbeteren!!

Wij dagen u uit om mee te gaan doen met de senioren sportgroep in uw buurt. Uiteraard mag u eerst een keer vrijblijvend komen kijken of meedoen!!

Meer informatie kunt u vinden op onze website: www.sportenbeweeg.nl

Grenzen verleggen **Drempels verlagen**