

Samen in beweging!

BEWEEG-

EVENEMENT 2024

BEWEGEN VOOR SENIOREN

Bewegen houdt je fit, ook op latere leeftijd! Ontdek tijdens deze activiteit hoe je lichamelijk en mentaal fit blijft, ontmoet anderen en krijg advies. Naast verschillende workshops is er ook een informatiemarkt met beweegaanbieders, fysiotherapeuten en buurtsportcoaches. Kom langs voor inspiratie en doe mee!

WANNEER EN WAAR?

Vrijdag 8 november van 15.00 - 17.00 uur

Loop gratis binnen, aanmelden is niet nodig!

Wijkcentrum De Kruisdam

De Meent 5, 1218 CB, Hilversum

PROGRAMMA

15.15 - 15.30 uur	15.45 - 16.00 uur	16.15 - 16.30 uur	16.45 - 17.00 uur
Fietsvalpreventie Buurtsportcoach Gerda Postma	Workshop Wandelen Buurtsportcoach Ellen Steusel	Oldstars Sport Adriaan Veenman	Krachtiger ouder worden Buurtsportcoach Peter de Graaf
Veilig bewegen Buurtsportcoach Florien Heijne	Tai - Chi Fredy	Pickle Ball Gooise Meren Beweegt	Badminton 55+ Keizer Otto

Vragen of meer informatie? Neem contact op met:

Buurtsportcoach Aranka Windmeijer via

awindmeijer@teamsportservice.nl of 06 17 25 72 93.

