

# PERSBERICHT

## Beweegevenement Senioren: ontdek welke beweegactiviteit jij leuk vindt!

**HILVERSUM - Ben je 60 jaar of ouder en wil je graag (meer) bewegen? Kom op 6, 8 of 13 november naar het Beweegevenement en ontdek het diverse beweegaanbod in Hilversum. Team Sportservice Hilversum nodigt je uit om samen met verschillende beweegaanbieders mee te doen aan deze actieve middag.**

### **Wat kun je verwachten?**

Dit evenement is speciaal gericht op senioren en nodigt uit om de vele beweegmogelijkheden in Hilversum te ontdekken. Tijdens het evenement is er een informatiemarkt met diverse lokale aanbieders die je inspireren en voor je klaarstaan om je vragen te beantwoorden. De buurtsportcoaches van Team Sportservice lopen rond om je te helpen bij het vinden van een passende activiteit. Ook kun je deelnemen aan korte workshops, zoals Tai Chi, Valpreventie, Fietsen en Dansen. Kom langs en ontdek wat bij jou past!

### **Data en locaties**

- Woensdag 6 november van 15.00 t/m 17.00 uur bij Wijkcentrum De Koepel
- Vrijdag 8 november van 15.00 t/m 17.00 uur bij Wijkcentrum De Kruisdam
- Woensdag 13 november van 15.00 t/m 17.00 uur bij Wijkcentrum St. Joseph

### **Waarom bewegen belangrijk is**

Bewegen helpt om fit en energiek te blijven, ook op oudere leeftijd. Voldoende beweging draagt bij aan een goede conditie en een betere fysieke en mentale gezondheid. Daarnaast is bewegen een fijne manier om nieuwe mensen te ontmoeten en plezier te hebben. Hilversum biedt veel beweegmogelijkheden, ook voor jou. Ontdek ze tijdens dit evenement en vind een activiteit die bij je past.

### **Kom langs en doe mee**

Deelname aan het evenement is geheel gratis en aanmelden is niet verplicht. Kom langs bij het Beweegevenement bij jou in de buurt en doe gezellig met ons mee.

### **Meer informatie**

Bekijk onze website [www.teamsportservice.nl/hilversum/activiteiten](http://www.teamsportservice.nl/hilversum/activiteiten). Heb je nog vragen? Neem contact op met Aranka Windmeijer, buurtsportcoach Team Sportservice Hilversum via [awindmeijer@teamsportservice.nl](mailto:awindmeijer@teamsportservice.nl) of 06 - 17 25 72 93.