

**ANYTIME
FITNESS**

SC

Sanne Caelers
FYSIO ATELIER

Gemeente **leudal**



BEWEEGPROGRAMMA

POSITIEF GEZOND LEUDAL

Bewegen is van groot belang om fit en gezond ouder te worden. Toch ervaren 50+'ers vaker drempels om te gaan sporten en bewegen. Dit kan komen door gebrek aan vervoer of financiële middelen, maar ook door een onzeker gevoel over hun beweegniveau. Ervaar jij ook drempels om meer te bewegen? Ben jij nog niet structureel in beweging maar zou je dat wel willen? Neem dan deel aan een gratis beweegprogramma van 12 weken.

Datum

ELKE WOENSDAG

(VANAF 4 OKTOBER T/M 20 DECEMBER)

ELKE DONDERDAG

(VANAF 5 OKTOBER T/M 21 DECEMBER)

Locatie

DORPSTRAAT 13, HEYTHUYSEN (ANYTIME)

Onder begeleiding van een beweegcoach kom je een keer per week, samen met andere deelnemers, in beweging. Het beweegmoment bestaat uit een warming-up, circuittraining (gebaseerd op kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en balans), een beweegspel en cooling down. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen. Aan het einde van elke les ontvang je huiswerk oefeningen mee met als doel om ook zelfstandig meer te bewegen in het dagelijks leven.

Tijdstip

18:30 - 19:30 UUR

13:30 - 14:30 UUR

Na 12 weken bekijkt de beweegcoach samen met jou de mogelijkheden om aan te sluiten bij het reguliere sport- en beweegaanbod in de buurt, om ervoor te zorgen dat je ook na deze 12 weken structureel blijft bewegen.

Wij helpen je graag op weg naar een positief, gezond en gelukkig leven met de inzet van bewegen als middel. **Aanmelden kan tot uiterlijk 27 september door een mail te sturen naar regisseur Anouk via anouk@negen.nl of door te bellen met 06 19 82 70 48**