

GEZOND EN FIT OUDER WORDEN DOOR SAMEN TE BEWEGEN

Kom kennis maken met diverse sporten afgestemd voor 55+

Wanneer: 8 weken op donderdag
Startdatum: donderdag 12 mei 2022
Tijd: van 10.00 uur tot 12.00 uur
Waar: Sporthal Gaasperdam (Reigersbos)
Ravenswaaipad 5, Amsterdam

De eerste
2 lessen
GRATIS!

Stichting Toekomst en Talent nodigt u van harte uit om deel te nemen aan het Beweegprogramma voor 55+ers. In een periode van 8 weken kunt u kennismaken met diverse sporten in sporthal Gaasperdam.

U kunt zonder afspraak langskomen. Neem ook uw vriend(in) of buurvrouw/ buurman mee. Samen sporten is gezelliger!

De eerste 2 lessen zijn gratis, daarna is het € 2,00 per keer. Mocht u doorstromen naar een sportclub, dan gelden de reguliere contributies. Voor de deelnemers met een stadspas met een groene stip geldt een reductietarief bij lidmaatschap.

Kijk voor meer informatie op www.zuidoostbeweegt.nl

PROGRAMMA:

10.00 – 10.30 uur	gezamenlijk warming-up
10.30 – 11.30 uur	keuze uit verschillende sporten
11.30 – 12.00 uur	napraten met kopje koffie/thee



'Het is enorm belangrijk om op latere leeftijd te bewegen en elkaar te blijven ontmoeten. Leuk als dat kan bij de vereniging om de hoek.'

- Bettine Vrieskoop | Ambassadeur OldStars tafeltennis -

SENIOREN SPORT IN DE WIJK

Sportinstuif 55+



Erik Scherder (neuropsycholoog) over gezond ouder worden:
'Lijf en geest in beweging houden is het allerbelangrijkste'

Kies uw sport!

Maak kennis met Yoga, Conditie-training, Wandel Basketball, WandelVoetbal, Tafeltennis, Gymnastiek, Dans en wandelen. Er is wekelijks een mooi programma van verschillende sporten en in 8 weken heeft u ze allemaal gedaan. Mis daarom geen enkele week.

Trek lekker zittende kleding aan, met zaa'schoenen, zonder zwarte zolen.

Kom sporten onder professionele begeleiding van diverse sportaanbieders:

- Conditietraining Gaasperdam
- Tafeltennisvereniging Holendrecht
- Wandelvoetbal OldStars Zuidoost
- B-strong 2gether wandelclub
- Basketballvereniging Warriors
- Conditietraining Nellestein
- All Vidya Yoga

