

Twenterand Ontmoet

5 oktober

Gymnastiek

In een gezellige sfeer in beweging blijven.

Niet alleen met alledaagse bewegingsvormen als lopen, fietsen, e.d. De nadruk ligt op spiergroepen (schouders, buik, rug, enz.) die specifieke aandacht vereisen om u bewegingsvrij te voelen. Het motto is: “met inspanning zorgen voor ontspanning”.

Wilt u graag wekelijks op een vast tijdstip samen met anderen in beweging? Kom dan eens meedoen. Hier wordt onder professionele begeleiding een Meer Bewegen voor Ouderen -gymnastiekles aangeboden. In groepsverband start men met een warming up en daarna gaan we de spieren in ons lijf aan het werk zetten. De meeste bewegingen worden in de kring en aan de hand van spelvormen aangeboden.

Locatie: sportzaal Beukenhage in Den Ham

Wanneer: dinsdag van 14.45-15.45 uur.

Voor wie: senioren

Locatie: Stjaavelin Krijgerstraat 7 Vriezenveen

Wanneer: donderdag van 10.40-11.35 uur

Voor wie: senioren

Locatie: sportzaal Het Punt Vroomshoop

Wanneer: donderdag van 14.00-15.00 uur

Voor wie: senioren, die geen uur kunnen staan;
dus oefeningen veelal vanaf de stoel

Contact: ZorgSaam Twenterand, tel: 0546-481456

Opgave verplicht!

help-me.nu/twenterand-ontmoet