BEWEEG MET ONS MEE!

Brummen Beweegt

Ontmoeten en bewegen voor 55-plussers

SPORTCLUB BRUMMEN 19 12

Elke werkdag om 9 uur een activiteit

Maandag: Walking football
Dinsdag: Circuittraining
Woensdag: Circuittraining
Donderdag: Wandelen
Vrijdag: Circuittraining

Brummen Beweegt

Beweging is belangrijk voor uw gezondheid. Maar voldoende bewegen is soms lastig. Bij Sportclub Brummen zijn we daarom gestart met Brummen Beweegt. Samen 45 minuten actief bewegen en daarna gezellig een kop koffie of thee drinken. Zo wordt voldoende bewegen leuk en gezellig.

Voor wie?
Ouderen van 55+ die graag fitter willen worden en blijven en het leuk vinden om dit samen met anderen te doen. Het hebben van conditie is niet nodig. Wel is het van belang dat deelnemers zelfstandig kunnen lopen.

Waar?
We verzamelen in de kantine. Een flitsend sporttenue is niet nodig. Makkelijk zittende kleding en sportschoenen is voldoende.

Kosten?
€ 7,50 per maand inclusief koffie of thee. Weinig inkomen? Brummen Beweegt valt onder het minimabeleid, dus er is ruimte voor financiële ondersteuning.

Aanmelden of meer weten?
Kijk op www.sportclubbrummen.nl/brummenbeweegt of bel Marinus van Tent Beking (06-10556883) of Maaike Jeronimus (06-48478478).