

Het dagelijks beweegprogramma van Sportclub Brummen voor 55-plussers. Een programma waarbij actief bewegen en bijpraten onder het genot van een kop koffie of thee hand in hand gaan.

Voor wie?

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



Wanneer?

Iedere werkdag eerst 45 minuten actief bewegen. Even opruimen en 30 minuten napraten. Daarna heb je nog een hele dag voor je en je bent ook al actief aan het bewegen geweest.

Waar?

Verzamelen bij de kantine van Sportclub Brummen op de Hazenberg, L.R. Beijnenlaan 18, Brummen.

Programma per dag

- Maandag** Walking Football
aanvang 09.30 uur
- Dinsdag** Beweegcircuit
aanvang 09.00 uur
- Woensdag** Beweegcircuit
aanvang 09.00 uur
- Donderdag** Wandelen door en in de omgeving van historisch Brummen
aanvang 09.00 uur
- Vrijdag** Beweegcircuit
aanvang 09.00 uur

Kleding

Een flitsend sporttenuue is beslist niet nodig. Lekker zittende kleding en een paar sportschoenen is voldoende. Wil je gaan wandelen dan zijn goed zittende wandelschoenen aan te raden.



Wat gaan we doen?

Brummen Beweegt is een laagdrempelig sportaanbod voor 55-plussers waarbij bewegen en ontmoeten centraal staan.

Het is niet de bedoeling om je in het zweet te werken. Wel worden de uitgezette beweegoefeningen op en rond de sportvelden gezamenlijk doorlopen. Zijn er oefeningen bij waartoe je, om wat voor een reden ook, niet in staat bent dan sla je die simpelweg over.



De beweegoefeningen zijn gericht op het soepel bewegen, balans, het vergroten van het uithoudingsvermogen en de spierkracht. Wandelen en spelelementen maken ook onderdeel uit van programma. Iedereen kan op zijn eigen niveau deelnemen.

Na het actieve deel van het beweegprogramma van zo'n 45 minuten is er ruimte voor ontmoeting om onder het genot van een kop koffie of thee even na te praten.

Kosten?

Voor deelname aan Brummen Beweegt bedragen de kosten € 8,50 per maand. Hiervoor kun je op alle werkdagen actief bewegen en na afloop onder het genot van een kop koffie of thee napraten met de deelnemers. De koffie of thee is in de contributie inbegrepen. Brummen Beweegt valt onder het minimabeleid van de gemeente Brummen, dus er is ruimte voor financiële ondersteuning.

Voor actieve en rustende leden van Sportclub Brummen is deelname gratis.

Wil je meer weten?

Voor informatie over deze sportieve ontmoetingen; neem gerust contact op met Marinus van Tent Beking (06 10556883) of Maaïke Jeronimus (06 48478478) of via het emailadres: marinusvantent_beking@gmail.com

