

Samenfitzaamheid

GRATIS beweegprogramma



Lekker bewegen geeft een goed gevoel!

Wij bieden senioren in Schiedam de mogelijkheid om mee te doen aan ons gratis beweegprogramma Samenfitzaamheid. In 10 weken gaan we samen met u aan de slag om u zich fitter te laten voelen.

Er zijn verschillende specialisten bij dit programma betrokken.

Aan bod komen onder andere:

- Yoga
- valpreventie
- cognitieve fitness
- functioneel trainen
- voeding en een gezonde levensstijl

Startdatum: donderdag 14 oktober 2021, 10.00 – 11.00 uur

Locatie: OC De 5 molens, Nieuwe Damlaan 818 in Schiedam

Het programma begint en eindigt met een korte fitheidstest en het invullen van een vragenlijst geënt op de positieve gezondheid. Zo kunnen wij aan het eind van het programma meten hoe het programma heeft bijgedragen aan uw welzijn.

Wilt u meedoen? Meld u aan bij Mariëlle van Santen,

*Beweeg- en vitaliteitscoach bij Seniorenwelzijn via 06 50 25 83 70 /
vitaliteitenbeweging@seniorenwelzijn.nl*

(vermeld in uw mail ook uw telefoonnummer).

Seniorenwelzijn

www.seniorenwelzijn.nl