


GOLDENSPORTS €4,00 PER LES



Samen sporten en bewegen in de buitenlucht

- outdoor fitness
- heerlijk in de buitenlucht
- conditietrainingen
- coördinatie-oefeningen
- verschillende spelvormen
- balans en stabiliteit
- deelname op eigen niveau
- professionele begeleiding
- **voordelige stempelkaart**
11 lessen voor €40,00

GoldenSports, voor wie is dit geschikt?

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Volgens de beweegerichtlijnen is het advies zelfs om 150 minuten per week aan matig tot intensieve beweging te doen. Voldoende beweging verlaagt onder andere de kans op chronische ziektes, hart- en vaatandoeningen en complicaties bij ziektes. Meedoen aan de buitentrainingen van GoldenSports draagt bij aan een gezonde weerstand. Iedereen van 55 jaar en ouder is welkom. De lessen worden gegeven door een gediplomeerde trainer. De training heeft als doel om coördinatie, spierkracht, lenigheid en uithoudingsvermogen te verbeteren. GoldenSports zorgt voor een betere vitaliteit, zelfredzaamheid en geluksgevoel. Na afloop is er gelegenheid om samen een kop koffie te drinken. Genoeg redenen dus om gezellig mee te doen!

Locatie

GoldenSports wordt elke dinsdag tussen 11:00 - 12:00 uur gegeven op locatie Wijngaard 1a, Leefpark 'Bij de Ooievaar'. Op donderdag tussen 10:00 - 11:00 uur bij Jeu de Boules Lelystad, Schouw 45 05.

"Als ik heb meegedaan, heb ik de hele dag een goed humeur!"

Voor meer informatie of aanmelding:

Aanmelden kan via: 0320-220145 of info@kernegezondfitness.nl.
Website: www.kernegezond.eu/goldensports