

VAKANTIE SPORT ACTIVITEITEN donderdag van 11.15-12.00 uur in het Cromwiel te Steenberg



Voor iedereen die wel eens andere sport/beweeg activiteiten wil proberen. Zeker in Corona-tijd is het fijn om anderen te ontmoeten, iets leuks te doen en gezond bezig te zijn. Alle activiteiten worden begeleid door vakdocenten en zijn corona-proof.

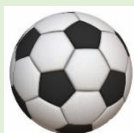
***Elke donderdagmiddag van 13.30-15.30 Open Inloop. U kunt er sjoelen, rummikub competitie, kopje koffie en/of een praatje *** (behalve 6 augustus)

Opgeven en Informatie bij WijZijn Steenberg,
Tonnie Joxhorst, tel. 06-40962414



STOEL YOGA: 23 juli, geeft nieuwe energie voor zowel lichaam als geest

Eenvoudige oefeningen met veel aandacht voor gewrichten, bewegelijkheid en spierkracht. Aangepaste oefeningen die op een stoel worden uitgevoerd, daarna een heerlijke ontspanningsoefening.



20 augustus: Wandelvoetbal

Het fysieke karakter van voetbal maakt plaats voor een "rustige" vorm van bewegen. Doormiddel van aangepaste regels wordt er op een klein veld met kleine doelen gespeeld, zonder keepers.

Wij nodigen ook dames uit

Bingo

op 23 juli en
27 augustus van
13.30-15.30 uur.



Zumba Gold: 30 juli

Zumba Gold is een Zumba variant met een lagere intensiteit en dus uitermate geschikt voor senioren!

Zumba Gold brengt **fitness** en **dans** samen in één effectieve workout. Deze les geeft je een interval workout gebaseerd op de leukste Latijns-Amerikaanse dansstijlen als salsa, merengue en bachata.



Boks je fit : 13 augustus

Verbeter je uithoudingsvermogen , kracht , coördinatie , reactievermogen en balans door **niet *tegen*** elkaar maar juist ***met*** elkaar te boksen.

Allereerst is er aandacht voor ieders individuele bewegingsmogelijkheid zodat je op eigen niveau kunt deelnemen. Boksen draagt echt bij aan een goede manier van bewegen en trainen. Niet voor niets wordt deze vorm aangeboden en ontwikkeld voor mensen met Parkinson en een Niet Aangeboren Hersenletsel.