

Actief buiten bewegen



Wil je je (weer) fitter voelen en in beweging komen, doe dan gezellig met ons mee!

We maken een mooie actieve wandeling in de wijk en ondertussen doen we diverse oefeningen. Er wordt gebruik gemaakt van wat we tegen komen, zoals bijvoorbeeld een bankje of een verhoging.

We gaan eigenlijk altijd naar buiten maar bij heel slecht weer sporten we binnen.

We verzamelen voor de ingang van Talma Borgh en drinken na afloop nog iets in de kantine. We doen dit op eigen initiatief met elkaar.

Doe je een keer gezellig met ons mee?!

Iedere maandagmiddag sluit gerust aan!

Tijd: 14:00 - 15:00 uur en na afloop kopje koffie

**Aanmelden/vragen bij:
Femke, 06-82062704
f.denouter@stimenz.nl**

Ontmoetingsplek Talma Borgh
Fortlaan 47, 7325 ZE Apeldoorn
Receptie Talma: 055-3683683
buurtwijzer.samen055.nl

