

DOE MEE MET DE GRATIS SPORTPROEVERIJ

VRIJE INLOOP!

**+ GRATIS
LUNCH**



Voor
50+

Kom ook proeven!

19 april | 12.00-15.30 uur

Na het enorme succes van vorig jaar organiseert Stichting Sporten en Bewegen Swalmen Boukoul in samenwerking met Gemeente Roermond wederom een “Sportproeverij” aan de Peelveldlaan 40 te Swalmen. Onze gezamenlijke doelstelling is om het sporten en bewegen te stimuleren in Swalmen, Boukoul en Asselt.

Op 19 april tussen 12.00 uur en 15.30 uur heeft u de gelegenheid om kennis te maken met verschillende sporten/sportverenigingen en bewegingsinitiatieven. U kunt actief deelnemen of u kunt ook alleen komen kijken. Ook dit jaar hebben we weer voor een behoorlijk vol programma gezorgd, met kundige en gepassioneerde begeleiders. Jamina’s Kitchen zorgt voor heerlijke gratis gezonde versnaperingen en Astrid Breukers zal een interessante lezing geven over Slapen.

De Sportproeverij is volledig GRATIS en als u niet het gehele programma kunt bijwonen is dat ook geen probleem.

PROGRAMMA

🕒 **12.00** | **Inloop** koffie + thee + registratie

Programma deel 1

van 12.45 uur tot 13.15 uur

Weerbaarheidstraining door Rob Brandt

Iedereen kan in een vervelende en onveilige situatie terecht komen. Het doel van deze training is bewustwording en leren om te gaan met een onveilige situatie. Robert heeft laagdrempelige en eenvoudige oefeningen ontwikkeld die makkelijk toepasbaar zijn voor iedereen. Een zeer nuttige introductie training!

Yoga door Lot

Yoga is een eeuwenoude oosterse filosofie die zijn oorsprong kent in India. Een fit lichaam krijgen dankzij Yoga is goed mogelijk. Yoga biedt namelijk een veelzijdige aanpak die de spieren versterkt en verlengt, maar ook geestelijk wordt je versterkt. Het lichaam wordt er als het ware 'lean' (slank, strak) van doordat het allerlei gebieden aanpakt die voor flexibiliteit en mentale kracht zorgen. Lot heeft als missie om haar leerlingen te helpen gezonder, bewuster en gelukkiger te leven.

Valpreventie door Roy Gielen

Een valongeval is de belangrijkste oorzaak van letsel bij ouderen. Het is belangrijk om valincidenten voor te zijn en gevaarlijke situaties te vermijden. Valongevallen vormen een belangrijk en toenemend probleem onder senioren. Roy geeft een toelichting op de cursus valpreventie, ook is er samen met een fysiotherapeut de mogelijkheid enkele testjes uit te voeren.

🕒 **13.30** | **Lezing Astrid Breukers over slapen**

Astrid is in het dagelijks leven oefen-therapeute in Roermond. Ze behandelt klachten door terug te gaan naar de echte oorzaak. In deze lezing gaat ze dieper in op Slapen. Veel mensen hebben chronische slaapklachten wat een weerslag heeft op het dagelijks leven. Astrid geeft adviezen en tips om je slaap te verbeteren zodat je overdag beter kunt functioneren.

Aansluitend worden er gezonde versnaperingen geserveerd door Jamina's kitchen

Jamina heeft een diepe passie voor voeding; lekker, authentiek en gezond zijn zaken die ze in haar heerlijke gerechten combineert. Ze zal verschillende gezonde gerechten serveren en zal tips geven over hoe jezelf ook lekker kunt koken.

Programma deel 2

van 14.15 uur tot 15.15 uur

Fit Plus & Fun door Patty

Patty verzorgt sportlessen om spiergroepen te versterken die nodig zijn om fitter door het leven te gaan. Een leuke manier van samen bewegen met een geweldige instructrice. Iedereen is welkom, de lessen zijn laagdrempelig en Patty's enthousiasme is zeer positief aanstekelijk.

Demonstratie Walking Football door DES

Walking voetbal is een leuke vorm van voetbal, waarbij tactiek centraal staat maar er ook voldoende bewogen wordt. Leuk voor iedereen, ook al heeft u nooit gevoetbald.

Demonstratie tafeltennis door Destatec

De olympische sport tafeltennis is een leuke sport voor jong en oud. Destatec zal een demonstratie geven en u enthousiasmeren voor deze leuke sport.

🕒 **15.15** | **Einde Sportproeverij**

Doe mee!

Voor meer info zie:

www.sportenenbewegen.nl

Stichting 
Sporten en Bewegingen
Swalmen Boukoul

