# BEWEGEN VOOR OUDEREN

Corona heeft ons het belang van een gezonde levensstijl geleerd. Een belangrijk element daarin is bewegen. Zet nu de eerste stap…!

Onder het motto “Kom in Beweging” organiseert Atletiek Oirschot laagdrempelige trainingen voor mensen met een achtergebleven conditie.

Tegen een kleine bijdrage kun je nu 10 keer deelnemen. De trainingen zijn elke

woensdag van 9.30 – 10.30 uur

op het atletiekveld aan de Bloemendaal (bij Sportcentrum De Kemmer).

- Het is voor mannen en vrouwen, er is geen leeftijdsbeperking
- Speciale kleding is niet nodig
- Sportieve schoenen, b.v. gympen of wandelschoenen zijn wel handig
- Na de training is er koffie in het clubhuis en kun je nog wat nabuurten
- De hele serie van 10 lessen kost maar 20 euro
- Goed idee: neem een maatje mee!

Informatie bij trainer Hennie van Rijt. Bel of mail 06 2234 7537 / hennie.van.rijt@atletiekoirschot.nl

of kijk op onze website www.atletiekoirschot.nl

2023-02/300 avz, druk FT-Print

*Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!*

atletiek OIRSCHOT