

Gemeente
Hellendoorn



Sporten 't werkt!



**Sporten en bewegen is goed voor iedereen. En dus ook voor jou.
Niet alleen voor je lijf, maar zeker ook voor je hoofd.
Je ontmoet andere mensen en je brengt structuur in je dag.**

Daarom willen we je met klem wijzen op een unieke activiteit op de donderdagochtend. Je krijgt de kans om onder deskundige begeleiding verschillende sporten te beoefenen. Na een gedegen warming-up kun je volleyballen, zwemmen, badmintonnen of wandelen.

Ben je 18 jaar of ouder en wil je je conditie verbeteren of op peil houden en tegelijkertijd nieuwe contacten opdoen? Dan is dit echt iets voor jou. Bovendien wordt er aandacht besteed aan een gezonde en actieve levensstijl.

Laat deze kans niet voorbij gaan en neem contact op met je coach, consulent of ondergetekenden

Het programma op de donderdagochtend ziet er als volgt uit:

09.45-10.00 uur: verzamelen in de sporthal van Het Ravijn - zwem sport zorg
10.00-10.45 uur: warming-up
10.45-11.30 uur: naar keuze zwemmen, volleyballen, badmintonnen of wandelen
11.30-12.00 uur: douchen en een kop koffie

De koffie is gratis en wordt geschonken in de horecagelegenheid van Het Ravijn

Twijfel je nog? Kom een keer vrijblijvend meedoen en je zult zien: je voelt je na afloop een stuk beter.

Meer weten?

At Pultrum
Team Werk & Zorg
a.pultrum@hellendoorn.nl
0548-630707

René Nijhof
Team Sport
r.nijhof@hellendoorn.nl
0548-630733





Het Ravijn - zwem sport zorg -
Piet Heinweg 16
7441 GZ Nijverdal

