



VITALITY CLUB



Wat? Vitaal blijven door met elkaar te bewegen

Wanneer?

Op dinsdagochten van 9.00 tot 10.00 uur

Waar?

Bruchterbeekweg 26 (locatie Bessentuin)

Voor wie? Gericht op 55-plussers, maar iedereen is welkom!

Kijk voor meer informatie op www.vitality-club.nl



VITALITY CLUB

Kom samen bewegen met de Vitality Club!

Vitality Clubs zijn beweegclubs vóór en dóór 55-plussers waarbij buurtbewoners op een laagdrempelige manier met elkaar bewegen in de buitenlucht of openbare ruimte.

Onder leiding van peer coaches worden oefeningen gedaan gericht op kracht, behendigheid, uithoudingsvermogen en cognitie. Een peer coach is een ervaren en enthousiaste deelnemer uit de groep die de leiding neemt tijdens de beweegsessie. De clubs worden dus niet begeleid door (betaalde) professionals.

Doe mee!

Iedereen is welkom om mee te doen en aanmelden is niet nodig. Door de opzet zijn de kosten laag en betalen deelnemers maximaal 1 euro per week om mee te doen. De oefeningen zijn op ieder niveau uit te voeren en meedoen is op eigen risico.

Kijk voor meer informatie en voor locaties op www.vitality-club.nl of scan de QR-code:

