

Borne Blijf Fit organiseert op donderdag 31 oktober een Sportdag voor 55+

Motto: Bewegen, bewegen, bewegen.

Van Pil naar bewegen

Het belang van bewegen staat deze dagen volop in de belangstelling. Het aantal sterfgevallen door vallen heeft het hoge aantal van 7000 bereikt. Dit betekent een sterke toename.

Hoe dit te keren? Naast de speciale cursussen voor Valpreventie is het nodig in beweging te blijven. Een cursus heeft een korte looptijd. Daarna moet het geleerde blijvend worden geoefend. Gebleken is wanneer je dit bewegen doet in groepsverband het extra voordeel geeft omdat je ook sociaal bezig bent.

Voor en na de les contacten hebben, waarbij er na de les, indien mogelijk, gezellig koffiedrinken is. Elke les is een ontmoeting.

Blijf fit bij Borne Blijf Fit. Leef beter door meer te bewegen.

Donderdag 31 oktober is er, van 11.00 tot 15.00 uur in Sporthal 't Wooldrik, de mogelijkheid om kennis te maken met de vereniging Borne Blijf Fit gericht op 55+.

Er zijn zes verschillende soorten activiteiten waarmee kennis kan worden gemaakt.

Naast de activiteiten Dynamic tennis, Koersbal, Volleybal, Badminton, Pilates en Balans kan op een speciale mat het valrisico worden bepaald.

Toegangsprijs, contant te betalen, bedraagt € 5,00, lunch inbegrepen.

In verband met de lunch is het belangrijk zich aan te melden via de website www.borneblijffit.nl. Hier vindt u een apart formulier op de rechter kolom, onder het kopje "contact formulieren".

Opgeven kan ook via de telefoonnummers 06 511 70 685 en 06 41 34 16 72