

Samen Fit 40+ Zuid



Je bent 40+, woont in Amsterdam Zuid en wilt graag sporten maar je komt er zelf niet toe om de eerste stap te zetten. Of je weet nog niet wat het beste past bij jouw mogelijkheden en budget? Wij kunnen je hierbij helpen! Maak kennis met sport en beweegactiviteiten, met fitness als basis. Werk aan je algehele conditie en leefstijl. De training sluit aan op je wens, doel en conditieniveau.

Werkwijze

Je ontvangt begeleiding van een bewegingsagoog en een oefentherapeut Mensendieck. Doel is dat je binnen 3 maanden aansluiting vindt bij regulier sportaanbod. Na een kennismakingsgesprek ga je in de sportschool aan de slag op basis van een op maat gemaakt programma om je conditie te verbeteren. Naast het sporten in de groep ontvang je coaching bij het vinden van een vervolgsport/ beweegactiviteit bij een club of vereniging bij jou in de buurt. Dit kan zowel individueel, samen met anderen of met een sportmaatje zijn.

Wat levert het op

Je werkt aan een betere conditie, krijgt meer energie en je ontmoet nieuwe mensen.

Praktische informatie

Fresh fitness

Tolstraat 57-59, 1073 RW Amsterdam (De Pijp)

Dinsdag van 11:00 - 12:00 uur

Amsterdam Buitenveldert Sportclub

Noordhollandstraat 59A, 1081 AS Amsterdam (Buitenveldert)

Woensdag van 13:00 - 14:00 uur

Kosten: €2,- per keer.

Nodig; sportkleding, sportschoenen en een handdoek.

Informatie en/of aanmelden:

Tjerk ter Haar Romeny, T.terhaarromeny@ggzingeest.nl (06) 12 38 41 28

Dit project wordt georganiseerd door Actenz met WMO subsidie van stadsdeel Zuid.



actenz

Op zoek naar de sport die bij je past!

Samen Fit 40+ Zuid

