

Ede beweegt

Het is nooit
te laat om in
beweging te
komen en te
blijven!



Op zoek naar een nieuwe sport? Of wilt u meer gaan bewegen?
Dan is Ede Beweegt zeer geschikt voor u!

Sportservice
Ede

Ede beweegt

Is een beweegprogramma voor iedereen van 55 tot 110. U kunt kennismaken met verschillende sport- en beweegactiviteiten. Tijdens het sporten en bewegen staat plezier en gezelligheid voorop, zowel individueel als in groepsverband.

Ede Beweegt bestaat uit een beweegadvies en een kennismakingsprogramma van 14 lesweken waarbij u wekelijks kennis maakt met allerlei sport- en beweegmogelijkheden in Ede. Voor de 55+er die niet meer alles kan is het beweegadvies zeer geschikt!



Het Beweegadvies

Tijdens het beweegadvies bent u van harte welkom om met ons kennis te maken en in gesprek te gaan. Uw gezondheid, algemene fitheid en sportieve interesses worden in kaart gebracht. Hier kunt u een aantal testen doen (zoals bloeddruk meten, knijpkracht testen etc.), maar ook direct in gesprek met één van onze medewerkers om beweeg/sportadvies op maat te krijgen. Na afloop wordt u of doorverwezen naar het sportintroductieprogramma, of krijgt u direct advies voor een geschikte sport/beweegaanbieder in Ede.

Het sportintroductieprogramma:

Tijdens het sportintroductieprogramma Ede Beweegt werkt u onder andere aan uw kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie. U maakt ook kennis met vele verschillende sporten. Te denken valt aan badminton, volleybal, bewegen op muziek en nordic walking. De les wordt zo aangepast dat iedere deelnemer op zijn/haar eigen niveau en met plezier kan deelnemen.

Wanneer:

Tijdens het programma zijn er iedere week op verschillende tijden en locaties lessen te volgen.

Kosten:

Het beweegadvies is gratis. Wanneer u deel gaat nemen aan het 14 weekse lesprogramma bedragen de kosten € 35,00. Na afloop van het programma kunt u doorstromen naar een sportaanbieder uit de gemeente Ede.

Wanneer u in aanmerking komt voor de regeling: "Meer volwassenen meedoen" van de gemeente Ede kunt u ook betalen middels deze regeling.

Meer informatie en aanmelden:

Neem contact op met Annelies van Gelder, buurtsportcoach van Sportservice Ede.

Dit kan via 06 52 67 78 92 of annelies.vangelder@sportservice-ed.nl

Informatie kunt u ook vinden op onze website: www.sportservice-ed.nl