

Sport en Bewegen

**Bewegen is leuk
en kan op ieder niveau**
Ruurlo

Elke woensdagochtend kunt u meedoen met de beweeggroep onder leiding van één van onze beweegagogen. De beweeglessen zijn heel ontspannen, gezellig en kunnen eventueel vanuit de (rol)stoel worden beoefend. De oefeningen zijn onder andere gericht op coördinatie en spierkracht maar zeker ook op ontspanning en plezier!

Lijkt het u wat om samen te bewegen? Doe dan met ons mee.

Aanmelden

Meld u aan op de website www.sensire.nl, op de pagina 'wonen met zorg'. U kunt u ook aanmelden bij uw contactverzorgende. De beweegagogen van Sport en Bewegen bieden een wekelijks programma. Maar met name in de vakantieperiode kan het voorkomen dat de beweeggroep een keer komt te vervallen bij afwezigheid van de beweegagoog.

DAG	TIJD	LOCATIE	PLAATS
woensdag	11.00 - 11.30 uur	De Garven	Ruurlo

Kosten

Aan deze service zijn geen kosten verbonden.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met uw contactverorgende of mail naar sportenbewegen@sensire.nl.