

Nieuwsbrief

Het jaar loopt weer ten einde. De laatste sportlessen zijn geweest. De lessen zijn gezellig afgesloten met leuke activiteiten en lekkers na afloop.

Met Gennep Vitaal gaat het goed. Het aantal leden is afgelopen jaar gestegen naar ca. 230 leden. Steeds meer 50-plussers weten ons te vinden! We zijn van start gegaan met enkele nieuwe activiteiten, Stoelyoga en Nordic Walking. Beide groepen worden vervolgd in 2024.

Wij wensen al onze leden een fijne jaarwisseling en een gelukkig, gezond en fit 2024!



Dionne, Dennis, Annette, Ger, Carolien, Linda, Toos en Olga
(niet op de foto Gwen, Mariëtte, Wendy en Anita)

Contributie: tussen kerst en oud en nieuw wordt nog contributie geïncasseerd voor de leden die later in het sportseizoen lid zijn geworden.

De lessen starten
weer vanaf
8 januari 2024



Nordic Walking!

Op zaterdag 2 maart van 11.00-12.15 uur is er een opfrisles Nordic Walking gepland voor geïnteresseerden, die ooit een techniek cursus hebben gevolgd. Er is een mogelijkheid om, bij goede techniek, aan te sluiten bij de zaterdaggroep van 9 tot 10.15 uur.

Op zaterdag 9 maart van 11.00-12.15 uur is er een gratis kennismakingsles voor diegenen, die belangstelling hebben in de techniek cursus, bestaande uit 6 lessen.

Aanmelden kan per mail
info@gennepvitaal.nl

Bootcamp wordt Buiten Vitaal

De naam van de Bootcamp groep wordt veranderd in Buiten Vitaal. Bootcamp schrikt teveel af. Het is vooral lekker samen sporten, niet in een gymzaal, maar buiten in de Beweegtuin.

Valpreventie

De eerstvolgende informatiebijeenkomst is op vrijdag 26 januari om 14.30 uur in MFC De Goede Herder. Er worden dan ook enkele testen uitgevoerd. Indien blijkt, dat u een hoog valrisico heeft, krijgt u een een-op-een afspraak met een fysiotherapeut van ESP. Vervolgens wordt er gekeken welke van de twee beweegcursussen het beste bij u past, de cursus Vallen Verleden Tijd of de cursus In Balans.

Aanmelden voor de informatiebijeenkomst kan per mail olga@gennepdoetmee.nl

Kijk voor meer info op www.stevigstaan.nu