

Nieuwsbrief

Juli 2025

Het seizoen loopt ten einde. De laatste lessen worden gegeven en er worden nog diverse gezellige afsluitende activiteiten georganiseerd.

Gennep Vitaal is volop in beweging! In het najaar starten er nieuwe sportactiviteiten, zoals een indoor work-out op de fiets en de nieuwe sportles Soople.

De stoelyoga groep van Annette wordt overgenomen door Dinie. En bij de wandeltraining gaat Ger Carolien vervangen.

Betaalbaar sporten is belangrijk. Dat kan niet zonder een goed bestuur! We zijn nog op zoek naar een nieuw bestuurslid. Bel gerust voor meer informatie of kom een keer een vergadering bijwonen.

Wij wensen iedereen een fijne zomer!

Bestuur Gennep Vitaal



We nemen afscheid van de stagiaires. Op de foto Jasmijn in een groep van Heijen.



Wintertraining

Ook in de koude natte herfst- en wintermaanden is het mogelijk om lekker op de fiets te gaan. Gennep Vitaal organiseert i.s.m. Fit District in Gennep een wekelijks uurtje fietsen op muziek. Deze work-out is afgeleid van spinning waarbij de muziek ondergeschikt is aan de belasting/inspanning. In deze les is het andersom. We gaan 50 minuten fietsen op muziek. Bij alle verschillende nummers past een bepaalde belasting, zoals staan, staan/zitten, zwaar trappen, sprint enz. De training is hierdoor relaxter, meer gericht op een algemene conditietraining dan op een zware fysieke inspanning. Of je nu veel, weinig of geen ervaring hebt met in- of outdoor fietsen, iedereen kan meedoen!

De lessen worden gegeven in het fitnesscentrum Fit District in Gennep en zijn bedoeld voor 50-plussers.

Ze worden gegeven op vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur van 14 november 2025 tot 13 februari 2026. De kosten bedragen € 10,00 per sessie.

Foto links

Afsluiting Sport & Spel Gennep

Gonsalieu zorgt weer voor wat lekkers!

Nieuwe sport: Soople

Vanaf september is het ook mogelijk om mee te doen met Soople!

Soople wordt gegeven in het beweegcentrum Lifestyle Healthcenter Gennepe, elke dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur. Tijdens de lessen wordt er gewerkt aan conditie, spierkracht, lenigheid en balans. Soms wordt daarbij gebruik gemaakt van fitnessapparatuur, afwisseling gegarandeerd. Na afloop is er een mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken.

Ter introductie van deze nieuwe les kun je gebruik maken van een eenmalige aanbieding. Van september tot en met december kun je elke dinsdag meedoen tegen een eenmalig bedrag van 49,95 euro (geen inschrijfkosten). Daarna geldt het tarief van Gennepe Vitaal. Er is plaats voor maximaal 15 deelnemers. De groep kan starten met minimaal 6 deelnemers.

Enthousiast geworden? Meld je snel aan! Voor vragen of aanmelden stuur een mail naar info@gennepevitaal.nl



Soople

Vitaliteitsbijeenkomst Stevig Staan

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Het programma Stevig Staan is bedoeld voor zelfstandig wonende 65-plussers en is gratis voor inwoners van Noord-Limburg.

De eerstvolgende informatiebijeenkomst wordt gehouden op donderdag 11 september om 14.30 uur in het Trefpunt te Milsbeek. Kijk voor meer info op www.stevigstaan.nu

Contributie:

De contributie voor komend sportseizoen is als volgt:

Sport & Spel/Pilates/Stoelyoga/Sportief Wandelen/Nordic Walking/

Zwemmen € 178,50 per jaar

Buiten Vitaal € 157,50 per jaar

NB. Bij betaling d.m.v. automatische incasso krijgt u **€10,- korting** op jaarbasis op het totaal van de contributie.

De korting bij een tweede activiteit (binnen Gennepe Vitaal) bedraagt 25 % op de goedkoopste activiteit.

De contributie wordt voor het seizoen 2025/2026 voor alle reguliere groepen in twee termijnen (automatisch) geïncasseerd en wel in september 2025 en februari 2026.

Indien u het lidmaatschap van Gennepe Vitaal op wil zeggen stuur dan een mail naar info@gennepevitaal.nl

Opzeggen kan halfjaarlijks vóór 1 augustus of 1 januari.

In Gennepe kan iedereen sporten, ook bij een inkomen rond het bestaansminimum. U kunt dan ondersteuning krijgen via het Volwassenenfonds. Kijk voor meer info op:

<https://www.gennepe.nl/volwassenenfonds-sport-cultuur>

*Foto rechts: Sportief Wandelen
Dit keer niet het bos in, maar volop actie
met de Shuttle Run (ofwel piepjestest)*

Volg ons ook op Facebook!



*Sport & Spel in MFC den Toomp, afsluiting seizoen.
Gezellig spelletjes doen, buiten 38 graden, binnen de airco aan.*



Fijne zomer!
namens bestuur en
docenten van
Gennep Vitaal