

# Senioren Zomerfit in Ginneken - Overakker

In de zomerperiode is er een buiten beweegprogramma van totaal 12 lessen.  
We starten 5 en 6 juni.

Vitale senioren, daar gaan we voor! Voorkom krachtverlies en stijfheid. Kom je ook?

## Gymnastiek buiten op een grasveld

- Bewegen op muziek
- Sport en spelvormen
- Oefeningen voor behoud van kracht, conditie en balans
- Hersengymnastiek
- Reactievermogen & coördinatie

## Chi Kung

De bewegingen bij Chi Kung zijn gericht op ademhaling en balans. De oefeningen versterken de spieren en versoepelen de gewrichten. Zo verbeter je je concentratie en coördinatie. De cursus is geschikt voor beginners.

## Kosten

**2 gratis proeflessen!**

**De overige 10 lessen kosten totaal € 35,00.**

Van te voren aanmelden is niet (persé) nodig. Iedereen is vrij en welkom om aan te sluiten!

**Waar? Zie achterzijde flyer.**



## Overakker

### Gymnastiek buiten op een grasveld

Start: dinsdag 6 juni van 11.00 – 11.45 uur  
12 weken zomerprogramma (t/m 22 augustus)



**Verzamelpunt:**

**Park Nobelstraat /  
Overakkerstraat**

## Ginneken

### Chi Kung buiten op een grasveld

Start: maandag 5 juni van 14.00 - 14.45 uur  
12 weken zomerprogramma (t/m 21 augustus)

**Verzamelpunt:**

**Hoek Duivelsbrug / ingang  
fietspad langs de Mark**



De lessen worden verzorgd door een gekwalificeerde beweegdocent. Iedereen neemt deel naar eigen mogelijkheden!

Voor meer informatie bel of mail naar Fit for Life:

Laima van Opdorp; tel. 076 – 525 15 32

E-mail: [fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl)