

OldStars walking korfbal

UITNODIGING



Kick-off
donderdag
26 augustus

Fit en scherp blijven

Sociaal actief

Met OldStars walking korfbal

Wat? OldStars walking korfbal

Wie? Mannen en vrouwen van 55-plus

Wanneer? Donderdag 26 augustus van 14.00 - 17.00 uur, inclusief welkomstwoordje en hapje en drankje als afsluiting.

Daarna? Iedere donderdagmiddag vanaf 13.30 uur

Waar? KV KIA, Sportlaan 41, 7958 SL Koekange

Aanmelden/ vragen? Bel met Trea ten Kate 06-147 586 09 of

Hilco Bremmer 06-28713794

Wij houden rekening met de geldende RIVM corona maatregelen



Fit en scherp blijven

Bij OldStars *walking korfbal* bestaat de training uit een warming up en verschillende beweegvormen aangepast op 55-plussers. Op deze manier korfbal je én werk je tegelijkertijd aan een betere coördinatie en motoriek.

Sociaal actief

Naast bewegen staat bij OldStars *walking korfbal* ook het ontmoeten en sociaal contact centraal. Ontmoet nieuwe mensen onder het genot van een kopje koffie!

Met professionele begeleiding

De trainingen zijn met professionele begeleiding van een trainer/begeleider die de training verzorgt aan de hand van het Athletic Skills Model (ASM).

Wat kan je verwachten tijdens de kick-off?

- ✓ 14.00 uur ontvangst met koffie/thee en gebak en welkomwoordje
- ✓ OldStars warming-up en beweegvormen
- ✓ Aan de slag met OldStars *walking korfbal*
- ✓ Vanaf 15.30 uur gezellige afsluiting met een hapje en drankje

