

Maak kennis met de sport- en bewegsgroepen van Maastricht Sport

Doe mee met de sport- en bewegscarrousel

maandag 7 november | 10.00-12.30 uur

Sportpark West, Negenputruwe 1-5

TIJDENS DE WEEK VAN DE
MOTORIEK



BEWEGEN IS GEZOND

Wanneer je ouder wordt, groeit het belang van sport en beweging om bijvoorbeeld vallen te voorkomen. Tijdens de sport- en bewegscarrousel kun je in korte lessen van 30 minuten kennismaken met verschillende groepen.

WAT GAAN WE DOEN?

- **BUITENGEWOON FIT:** conditie en krachttraining
- **TAI CHI:** bewegingsvorm uit China die bijdraagt aan vitaliteit, gezondheid en balans
- **GYMINSTUIF:** gevarieerd aanbod van spelvormen, circuitjes en oefeningen
- **TRAMPOLINE FIT:** sportief (en veilig) werken aan je conditie, balans en coördinatie

VOOR WIE

- volwassenen en senioren
- 10.00 – 12.30 uur
- Sportpark West aan de Negenputruwe 1-5 in Malberg

Zien we jou daar?

Neem je buurman, buurvrouw, vrienden en vriendinnen mee!

TIP

Denk aan buitenschoenen, sportkleding en een flesje water.



www.maastrichtsport.nl 

Maastricht Sport
beweegt de stad