

Meer Bewegen voor Ouderen

In diverse kernen van de gemeente Altena is er de mogelijkheid om mee te doen aan de gymnastiek voor ouderen: Meer Bewegen voor Ouderen. Welzijn Pro Seniore regelt deze lessen in

- Wijk en Aalburg, locatie Kronenburg.
- Genderen locaties Ruiterhof en Dorpshuis. De lessen in het dorpshuis hebben een wat actiever karakter dan in de Ruiterhof.
- Meeuwen, locatie Dorpshuis
- Veen, locatie Dorpshuis

Neem voor actuele lestijden contact op met Nicolette Koning.

De lessen worden gegeven door Nicolette Koning:

Tel: 06-20340950

E-mail: koning.nicolette@xs4all.nl.

Nicolette is een ervaren docent en kan samen met u beoordelen welke oefeningen voor u geschikt zijn. U kunt zich opgeven via het contactformulier maar u kunt ook naar de les toekomen en u aanmelden. Er wordt van u een eigen bijdrage van €2,00 per keer gevraagd. In de zomermaanden, juni, juli en augustus, is er geen les. Voor alle groepen geldt dat u gratis een proefles kunt bijwonen.

Andere vormen van bewegen

De Stichting Welzijn Pro Seniore heeft de mogelijkheid om nieuwe groepen te starten of een andere wijze van bewegen te ondersteunen, zoals bijvoorbeeld nordic walking, sportief wandelen, fietsen enzovoort

Wij kunnen ook verwijzen naar sportverenigingen, die, al dan niet speciaal voor ouderen,.