



Senioren Sportdag



Zomerse activiteit

Om de zomer op een gezellige én sportieve manier met elkaar in te luiden, organiseren we jaarlijks een sportieve activiteit voor al onze deelnemers van de beweeggroepen: een Senioren Sportdag. MHC Bommelerwaard, de hockeyclub van Zaltbommel, stelt ons de hockeyvelden en de catering ter beschikking. Sportief meedoen of alleen koffie drinken, alles kan!

Lekker erop uit

Doel is een leuke en gezellige ochtend te hebben, met als het meezit een lekker zonnetje. We zijn blij dat we van MHC Bommelerwaard de velden en het clubhuis met de bar mogen gebruiken. Naast enkele medewerkers is het terrein verder helemaal voor ons alleen. We zijn dus lekker onder elkaar, zonder druktemakers of pottenkijkers. Dit vinden de meesten wel zo fijn!

Voor iedereen

Alle deelnemers van onze beweeggroepen en senioren uit de wijk zijn welkom, maar u mag ook een introduc e meenemen. Een buurvrouw of vriendin, uw partner of een (klein)kind, hoe meer zielen hoe meer vreugd! We gaan eerst oefenen met diverse soorten ballen en speltechnieken, daarna volgt een heuse competitie met prijsuitreiking. Ook als u wat slecht ter been bent of een hulpmiddel gebruikt, kunt u gerust meedoen. Met een stok of rollator mag u gewoon het veld op, om tussendoor uit te rusten staan er speciaal stoelen langs het veld.

Datum	... mei 2016
Locatie	Hogeweg 4, Zaltbommel (hockeyclub MHC Bommelerwaard)
Kosten	Gratis deelname inclusief koffie/thee/frisdrank en wat lekkers erbij

Programma:

09.30 uur	Ontvangst tussen 09.30 - 10.00 uur
10.00 uur	Koffie en uitleg activiteiten
10.30 uur	Eerste helft activiteit
11.15 uur	Pauze
11.30 uur	Tweede helft activiteit
12.00 uur	Prijsuitreiking en afsluiting

Begeleiding

Al onze therapeuten staan deze dag paraat om u goed te kunnen begeleiden!

Aanmelden

Hentzepeter Fysiotherapie / tel: 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl

Sponsor

Wij zijn sponsor van MHC Bommelerwaard team Heren I

