



Beweegmaatje vanaf 1 oktober

Ben je tussen de 15 en 35 jaar? Wil je graag meer bewegen, maar vind je het lastig om daadwerkelijk in actie te komen en weet je niet zo goed welke sport bij je past? Misschien heb je al meerdere pogingen ondernomen, maar vind je het makkelijker als iemand met je mee gaat. Daar hebben we vanaf 1 oktober het Beweegteam voor, met zes Beweegmaatjes die samen met jou aan de slag gaan!

Wat houdt het in?

- Gratis 3 sporten uitproberen waarbij je voor elke sport 3 lessen of trainingen mag meedoen.
- De sporten waar je kennis mee kunt maken zijn: survival, fitness, bootcamp, volleybal, aerobics, tennis, voetbal, zaalvoetbal en korfbal.
- Een Beweegmaatje gaat met je mee om deze sporten uit te proberen.
- Sportkleding is niet noodzakelijk. Maar mag natuurlijk wel.
- Je Beweegmaatje is ook je vraagbaak die met jou op zoek gaat naar de antwoorden op vragen over bv. spierpijn, geschikte schoenen, eventueel lidmaatschap, contributie etc.
- Als je dat wilt, neemt je Beweegmaatje na een paar weken nog eens contact met je op om te vragen hoe het gaat en of je nog een andere sport wilt uitproberen.
- Huisartsenpraktijk Drogeham ondersteunt dit initiatief van harte en verwijst er actief naar door. Als je twijfelt over deelname vanwege gezondheidklachten kun je eerst langs de huisarts gaan om te bespreken of het verstandig is om te sporten.

Voor meer informatie kun je terecht bij het Beweegteam:

Anita Bakker	06-10324915	anitabakker12@hotmail.com
Anne Roy Visser	06-25356505	anneroyvisser@hotmail.com
Hinke Spoelstra	06-45945362	a.spoelstra@hetnet.nl
Jouke Spoelstra	-	jouke_spoelstra@msn.com
Marjan Alma	06-51696483	fitcentre@youvscopy.nl
Sierk Kooistra	06-50881476	sierkkooistra@telfort.nl

Wil jij de stap nemen om te gaan sporten?

Bel of mail iemand van het Beweegteam en wij gaan met jou op zoek naar de sport die het beste bij je past. En we gaan met je mee om verschillende sporten uit te proberen en op al je vragen antwoorden te vinden!