



**Nieuw initiatief!**

**KOMT U MEE DOEN?**

# **VOLWASSENEN IN BEWEGING 55+ HEEG E.O**

**Kick-off op vrijdag 1 maart 2024**

**10.00 - 11.00 uur | Accommodatie v.v. Heeg  
en Tennisvereniging**

**11.00 - 11.30 uur | koffie/thee in kantine**



*gratis  
deelname  
in maart!*

**TEAM.FRL/SUDWESTFRYSLAN**

# SAMEN BUITEN

## BEWEGEN VOOR 55+

Sporten en bewegen op de leeftijd waarop het juist belangrijk wordt. De sportverenigingen in Heeg willen gezamenlijk een nieuwe sportactiviteit aanbieden. Speciaal bedoeld voor inwoners die intussen gestopt zijn met hun actieve sportcarrière bij de vereniging, of opnieuw willen beginnen met bewegen in een groep.

### Wat gaan we doen?

Een aantal onderdelen komen wekelijks terug zoals: coördinatie, conditie, kracht, sport- en spelvormen, eventueel in aangepaste vorm. Bijvoorbeeld voetbal, tennis of volleybal komen ook terug in het programma! De trainingen zijn buiten en zijn voor iedereen mogelijk om mee te doen. Ook eventueel met een beperking.

Na afloop drinken we gezellig met elkaar koffie of thee in de kantine. Bij slecht weer kan er worden uitgeweken naar 'it Heechhûs'.

### Wie begeleidt de groep?

Sportdocent Ans Reinsma uit Oudega begeleidt de groep.

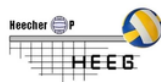
### Kosten?

Deelname in maart is gratis. Daarna zijn de kosten per trimester (4 maanden) € 60,- euro. Dit is inclusief koffie/thee!

*Volwassenen in Beweging 55+ is een initiatief van de watersportvereniging Heeg, tennisvereniging Net yn't net, gymnastiekvereniging SSS, volleybalvereniging Heecherop, voetbalvereniging Heeg, Huisartsenpraktijk Heeg, Fysiotherapie Heeg en Team FRL Súdwest-Fryslân.*



TENNISVERENIGING  
**NETYN'T NET**



**Vragen/ aanmelden?**  
**Neem contact op met:**



**Lammert Harkema**

[lammert@sportfryslan.nl](mailto:lammert@sportfryslan.nl)

06 13 16 91 52



**TEAM.FRL/SUDWESTFRYSLAN**