

Nationale beweegweek voor ouderen 2025.

Gemeente Bladel.

Zondag 18 mei

12.00-15.00 uur

Beweegtuin Zorghoeve De Elsten geopend
Locatie: De Elsten 3, 5531 NS Bladel

Beweegtip van de dag:

Adem 10 keer diep in en uit.



Maandag 19 mei

19.00-20.00 uur

Sportles Casteren
Locatie: Kerkstraat 33, 5529 AK Casteren

Beweegtip van de dag:

Sta 10 keer op en ga weer zitten.



Dinsdag 20 mei

13.15-14.15 uur

Stoelgym (achter de stoel staan) KBO Bladel
Locatie: Markt 6, 5531 BA Bladel

14.30-15.30 uur

Stoelgym KBO Bladel
Locatie: Markt 6, 5531 BA Bladel

Beweegtip van de dag:

Draai 10 keer met je schouders naar achter, en naar voren.



Woensdag 21 mei

19.30-20.30 uur

Buitengym Bladel
Locatie: Wielewaal 10, 5531 LJ Bladel

Beweegtip van de dag:

Maak een kleine wandeling.



Donderdag 22 mei

09.30-11.00 uur

Walking Tennis - Tennisclub Bladel
Locatie: Egyptischedijk 9A, 5531 NE Bladel

Beweegtip van de dag:

Tik 10 keer je handen op je schouders en breng je handen omhoog.



Vrijdag 23 mei

09.45-11.00 uur

Walking Football Bladella
Locatie: Bossingel 5, 5531 NH Bladel

14.00-14.45 uur

Stoelgym Kempenland
Locatie: Rondweg 25, 5531 AJ Bladel

Beweegtip van de dag:

Dans en zing mee op je favoriete liedje.

Contact

Deze nationale beweegweek is een initiatief van Uniek Sporten, Oktober, Zorghoeve De Elsten, V.V. Bladella, Tennisclub Bladel, Dementievriendelijke Gemeente Bladel.

Wil je meer informatie over de beweeggroepen? Wil je graag iets doen wat er niet tussen staat? Of heb je een andere vraag.
Neem dan contact op.

Contactgegevens

myrna.tenbult@zorginoktober.nl
06-20388919