



# GRATIS SPORTPROEVERIJ VOOR 55+

## DONDERBERG - HOOGVONDEREN



WOENSDAG 23 OKTOBER



OCHTENDEEL DAMES: 10.00 - 12.00 UUR

Lunch en Lezing (gemengd): 12.00 - 13.00 uur

MIDDAGDEEL HEREN: 13.00 - 15.00 UUR



SPORTHAL DONDERBERG

BEKIJK HET VOLLEDIGE  
PROGRAMMA OP DE ACHTERZIJDE!

[WWW.ROERMONDSPORT.NL](http://WWW.ROERMONDSPORT.NL)  
[iksportmee@roermond.nl](mailto:iksportmee@roermond.nl)  
Adem (Vijf): +31 652562810

**vijf**

**SR**  
SENIORENRAAD  
ROERMOND

gemeente Roermond  
SPORTSERVICE  
ROERMOND

---

# Ouder worden is een feit, maar dit kan natuurlijk wel op een leuke en gezonde manier.

Sport en bewegen draagt bij aan het gezond ouder worden.

Beweging leidt niet alleen tot een betere fysiek en mentale gezondheid, maar ook tot verbinding, tot het ontmoeten van nieuwe mensen en het ontdekken van nieuwe dingen.

Daarom hebben Sportservice Roermond en VIJF deze Sportproeverij georganiseerd.

---



## PROGRAMMA

**Circuit training:**  
Fitlethic Hicham

**Conditietraining:**  
Amina Dari

**Valpreventie**

**Weerbaarheid:**  
Rob Brandt

**Tai Chi:**  
Michel Peeters

**Zaalvoetbal:**  
Tigers Roermond

**Gratis Lunch: DB-4All**