

Post fan de buurtsportcoaches fan bv SPORT



Beste ynwenner,

It libben is foar eltsenien op dit stuit oars as oars. It binne frjemde tiiden. Efkes op besite, mei elkoar nei bûten foar in kuerke of mei elkoar yn beweging is op dit stuit spitichgenôch net mooglik.

Dochs is bewegen krekt no hiel wichtig foar de sûnens fan it liif en de geast fan minsken. Wy, de buurtsportcoaches, fine it wichtig dat jo sûn en fitaal bliuwe.

Dêrom krije jo fanôf dizze wike oefeningen en tips fan ús sa dat jo thús, fanút de stoel, lekker efkes bewege kinne! Jo dogge dochs ek mei? Sadat jo straks, asen at it wer kin, sa fitaal mooglik nei bûten kinne.

Op de bewegflyer stean ferskate oefeningen die't jo eltse dei thús dwaan kinne.

In protte beweegplezier.

Freonlike groetnis,

De buurtsportcoaches fan bv SPORT



Veel plezier!

