



Post van de buurtsportcoaches van bv SPORT

Beste inwoner,

Het leven is voor iedereen op dit moment anders dan wij normaal gesproken gewend zijn. Het zijn aparte tijden. Een bezoek, met elkaar naar een activiteit of samen bewegen is helaas niet mogelijk. Terwijl bekend is dat bewegen juist heel belangrijk is voor de gezondheid van lichaam en geest. Wij, de buurtsportcoaches van bv SPORT, zetten ons graag in voor de gezondheid en de vitaliteit van de inwoners van de gemeente Leeuwarden.

Daarom ontvangt u van ons een beweegprogramma voor thuis. U doet toch ook mee? Dan bereidt u zich goed voor om zo fit en vitaal mogelijk weer naar buiten te gaan wanneer dit weer mogelijk is.

Op de beweegflyer staan verschillende oefeningen die u iedere dag thuis kan uitvoeren.

Veel beweeg plezier!

Met vriendelijke groet,

De buurtsportcoaches van bv SPORT



Veel plezier!

