



Post van de buurtsportcoaches van bv SPORT

Beste inwoner,

Helaas leven wij met elkaar nog steeds in een onzekere tijd. Wij hopen dat u de afgelopen periode desalniettemin goed door bent gekomen. Ook hopen we u via deze post weer op een leuke en creatieve manier in beweging te krijgen. Door beweging neemt uw fitheid namelijk toe. Ook is het een ideaal middel om eventuele zorgen even te vergeten.

Bij deze ontvangt u van ons deel 2 van de beweegkaarten. Op de beweegkaart staan nieuwe oefeningen die u thuis kunt uitvoeren. Het is mogelijk om de oefeningen die op de eerste beweegkaart staan, te combineren met deze nieuwe oefeningen. En u kunt ze ook buiten, op uw terras of balkon, doen. U doet toch ook (weer) mee?

Wij wensen u veel beweegplezier en een goede gezondheid toe!

Met vriendelijke groet,

De buurtsportcoaches van bv SPORT



Veel plezier!

