

Hart & Vaat Bewegegroep De Bilt

Over ons:

De Hart & Vaat Bewegegroep is er voor 50+'s met een lichamelijke beperking, zoals o.a. hart-, vaat-, diabetes- en/of luchtwegenaandoening. Wij zijn onderdeel van de omni-vereniging SV Irene.

Adres:

Wij zijn actief op de woensdagavond in de sportzaal Kees Boeke a/d Kees Boekelaan 18 van 19.00 - 20.30 uur

Kom eens vrijblijvend kijken en eventueel meedoen.

De lessen zijn gevarieerd en bestaan o.a. uit:

- * Het aanleren van verschillende sport en spelvormen zoals:
- * Volleybal, basketbal, hockey, korfbal, tennis en badminton;
- * Spierverstevigende oefeningen voor hethete lichaam;
- * Conditie training en gymnastiek;
- * Grond oefeningen en circuittraining.

Onze uitgangspunten:

- * Veiligheid staat voorop
- * Sportleider is speciaal opgeleid en gecertificeerd
- * Oefeningen aangepast aan diverse aandoeningen
- * Recreatief Volleybal
- * Ontspanning door inspanning

Voor informatie:

Jan Bol (Huis ter Heide)

T: 030-6958589

E: bol00401@planet.nl

Peter Stadhouders (Nieuwegein)

T: 06-46733452

E: p.stadhouder@gmail.com

Koos Schippers (Bilthoven)

T: 030-2291910

wij zijn aangesloten bij: