

spark doet

Bewegen in de buitenlucht

voor als je last hebt van oudersdoms- en geheugenklachten.

Je wilt graag naar buiten, lekker bewegen en het liefst samen met anderen. Je hebt daarbij alleen extra ondersteuning en professionele begeleiding nodig. Dan is Spark DOET er voor jou!

Vanaf half oktober geeft Spark DOET trainingen in de buitenlucht voor als je wat ouder bent en (geheugen)klachten hebt.

Je wilt zo lang mogelijk genieten van je dagelijkse activiteiten, denk aan wandelen, fietsen, in en rond het huis en activiteiten met gezin, familie en vrienden. Door regelmatig te bewegen word je sterker.

Onze trainingen focussen op:

- Kracht
- Coördinatie
- Flexibiliteit
- Balans

En natuurlijk plezier tijdens het bewegen!

Onze speciaal opgeleide coaches ondersteunen je persoonlijk bij de trainingen. We houden uiteraard ook rekening met je persoonlijke omstandigheden. Je kan alleen komen of juist mét iemand, bijvoorbeeld je partner of een vriend(in).

let's spark

www.letsspark.nl/spark-doet |
06- 51162552 | info@letsspark.nl

spark doet

Praktische informatie

Waar & wanneer?

De trainingen vinden plaats in:

Griftpark (naast ingang Griftsteede)

maandag- & donderdagochtend 11.30 - 12.30 uur

Sportpark De Berenkuil (Voetbalclub Voorwaarts)

maandag- & donderdagmiddag 13.30 - 14.30 uur

Kosten:

Let's Spark werkt met een abonnementstructuur: 1x per week trainen kost 40 euro per maand en 2x per week trainen kost 60 euro per maand.

Wij stimuleren je - als het logistiek, fysiek en mentaal mogelijk is - om 2x in de week te komen. Dat heeft het beste trainingseffect.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.letsspark.nl/spark-doet. Of bel ons op 06 – 51162552 of stuur een email naar info@letsspark.nl.

Spark DOET wordt mede mogelijk gemaakt en ondersteund door Gemeente Utrecht, Alzheimer Nederland Stad Utrecht (ANSU), Zorgdragers, Fysiotherapie Merelstraat en Bloom Oefentherapie Binnenstad.



let's spark

www.letsspark.nl/spark-doet |
06 - 51162552 | info@letsspark.nl