



Proef: Sporten in de buitenlucht

voor als je last hebt van oudersdoms- en geheugenklachten.

Vanaf **maandag 3 mei a.s.** start Let's Spark met de Gemeente Utrecht en Alzheimer Nederland Gemeente Utrecht (ANGU) een proef voor een speciaal beweegprogramma: Spark DOET. Trainingen in de buitenlucht voor als je wat ouder bent en (geheugen)klachten hebt.

De trainingen focussen op kracht, coördinatie, flexibiliteit en balans. En natuurlijk plezier tijdens het bewegen!

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



Waar & wanneer?

De trainingen vinden plaats in het Griftpark (naast ingang Griftsteede)
maandagochtend 11.00 - 11.45 uur
Online via Zoom: vrijdagochtend 11.30 - 12.15 uur

Kosten: Tijdens de proef vragen wij een bijdrage van 5 euro per training. Aan het eind van de periode sturen wij een betaalverzoek voor de gevolgde trainingen.

Meer informatie

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