

Nieuwsbrief senioren sport oktober en november



Informatiebijeenkomst valpreventie

Wanneer:	Donderdag 10 oktober
Waar:	Facet in Emmen Noorderplein 101
Tijd:	10:00-12:00 uur
Lunch:	Vanaf 12:00 uur
Kosten:	€7,50
Aanmelden:	senioren sport@emmen.nl



Deze informatiebijeenkomst is een gezellige interactieve bijeenkomst waarbij u tips krijgt over hoe u vallen zoveel mogelijk kunt voorkomen. Na afloop kunt u ervoor kiezen om mee te doen met de lunch. Meldt bij aanmelden of u gebruik wilt maken van de lunch.

Kennismaken met Nordic Walking

Tijdens 3 bijeenkomsten oefenen we de techniek van Nordic walking en aansluitend lopen we een route in de omgeving.

Deze activiteit is speciaal geschikt voor deelnemers die de techniek nog niet kennen, maar ook ervaren wandelaars kunnen meedoen om hun techniek op te frissen en gezellig samen sportief bezig te zijn.

Wanneer:	Donderdag 17,24 en 31 oktober (clinic van 3x)
Tijd:	14:00-15:00 uur
Aanmelden:	senioren sport@emmen.nl



Deelnemen?

Deelnemen aan deze kennismaking cursus Nordic walking kost €10,- Hiervoor kunt u gebruik maken van Nordic Walking Poles.

Wanneer: Vrijdag 1 november
Waar: Sporthal Veenoord
Nieuweweg 5
Tijd: 13:00-16:00 uur inloop
Kosten: Gratis



Ontdek de drie of vierwiel fiets en fiets zolang mogelijk met plezier.

Een drie of vierwiel fiets is een ideale fiets! Bijvoorbeeld als je wat ouder bent, graag wil fietsen maar dat niet meer durft op een tweewieler. Omdat u een keer bent gevallen, op en af stappen lastig is of het evenwicht niet meer zo goed is. Kom dan naar de driewiel ontdek dag!

Dynamic tennis

Een sport die in een sporthal wordt gespeeld. Een mix van badminton, tennis en tafeltennis. Een leuk en dynamisch spel.

Wilt u een keer kennis maken met dynamic tennis? Dat kan!

Wanneer: Woensdag 13 november
Tijd: 14:00-15:15 uur
Waar: Sporthal Emmerhout
Kosten: Gratis
Opgeven: seniorenport@emmen.nl



Informatiebijeenkomst valpreventie	Donderdag 10 oktober	
Clinic Nordic Walking	3x op donderdag 17,24 en 31 oktober	
Driewielfietsontdekday	Vrijdag 1 november	
Dynamic tennis	Woensdag 13 november	