



Stichting Seniorenraad Stede Broec organiseert een **sportinstuif** in sporthal De Flint

Op dinsdag 27 januari organiseert de Stichting Seniorenraad Stede Broec in samenwerking met PUUR een **informatieve sportinstuif in sporthal De Flint**.

Het programma bestaat uit:

- **Circuittraining**

Een combinatie van kracht en cardio, conditieverbetering, calorieverbranding, behoud van zelfstandigheid, veilig trainen op eigen niveau.

- **Boksen**

Zorgt voor: balans en valpreventie, mentale scherpheid, behoud van spiermassa en botdichtheid en geeft een "feel good" effect.

- **Rugfit**

Voor het versterken van een zwakke rug, verbetering van de lichaamshouding, stabilisatie van de onderrug, behoud van mobiliteit en flexibiliteit en vermindering van chronische pijn.

- **Yoga**

Fysieke veiligheid, balans en preventie, gewrichtsgezondheid en mobiliteit, mentale gezondheid (rust en slaap), hersenfitheid (cognitieve kracht).

Opzet van het programma:

Elke sessie duurt 20 minuten waarna een pauze van 10 minuten wordt gehouden voor de wissel. Na twee sessies is er een pauze waarin u een kopje koffie of thee wordt aangeboden.

U kunt op twee manieren deelnemen:

Carroussel model: de deelnemers rouleren en nemen deel aan alle vier de onderdelen. Dit stimuleert het groepsgevoel en laat senioren kennis maken met disciplines waar ze ze zelf wellicht niet voor hadden gekozen.

Het keuzemodel: De deelnemers schrijven zich in voor specifieke onderdelen.

De toegang is gratis.

U kunt zich vrijblijvend aanmelden via info@seniorenraad.nl onder vermelding van uw naam, het aantal personen en de omschrijving "sportinstuif" of via telefoonnummer 06 - 52 68 15 70 tot uiterlijk 25 januari.

Datum: dinsdag 27 januari 2026

Aanvang: 09.45 inloop, start om 10.00 uur

Locatie: Sporthal De Flint, Princenhof 6, 1611 WS Bovenkarspel

Het dragen van sportieve kleding en sportschoenen wordt geadviseerd