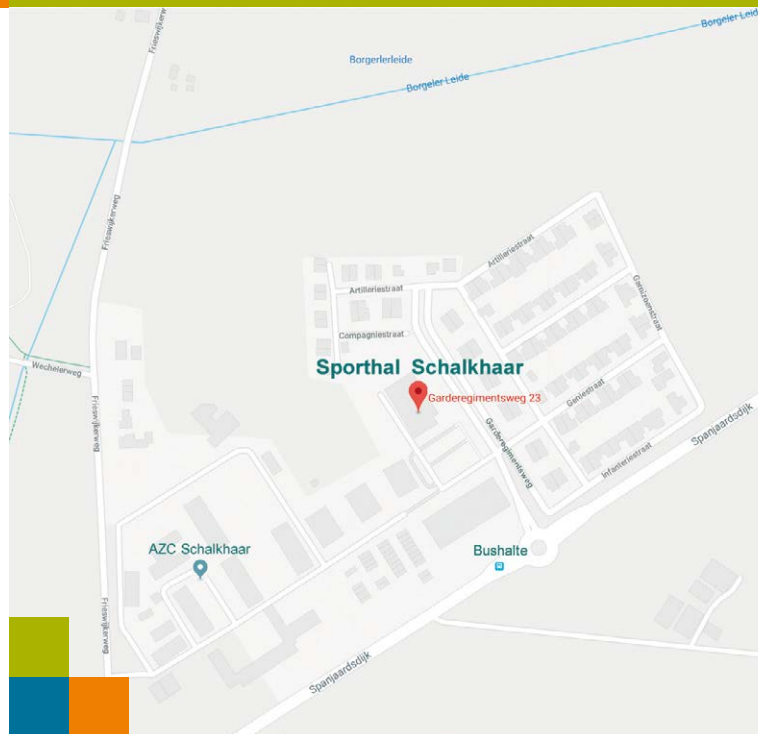


## Kortom

- ▶ GOED VOOR LICHAAM EN GEEST
- ▶ MEEDOEN NAAR EIGEN MOGELIJKHEDEN
- ▶ PROFESSIONELE BEGELEIDING
- ▶ ONGEDWONGEN SFEER
- ▶ SOCIALE CONTACTEN
- ▶ MAANDAG- EN/OF WOENSDAGMORGEN
- ▶ VAN 10 TOT 11.30 UUR
- ▶ € 3,- PER KEER
- ▶ GEEN ABONNEMENTSKOSTEN
- ▶ GEEN INSCHRIJFGELD
- ▶ DE EERSTE TWEE KEER GRATIS



## Meer informatie

Zie onze website: [www.sportinstuif55plus.nl](http://www.sportinstuif55plus.nl)

## Heb je nog vragen?

Je kunt altijd even e-mailen of opbellen:

### INFORMATIE

**06 5318 2362**

### VOORZITTER

[voorzitter@sportinstuif55plus.nl](mailto:voorzitter@sportinstuif55plus.nl) of 0570 59 26 24

### SECRETARIS

[secretaris@sportinstuif55plus.nl](mailto:secretaris@sportinstuif55plus.nl)

Of kom eens kijken op maandag- of woensdagochtend.  
Kijken kost niets. En je kunt twee keer gratis meedoen/uitproberen.



## Sportinstuif 55plus DEVENTER



**Alle Deventenaren van 55 jaar en ouder** kunnen bij ons in hun eigen tempo sporten. Word fitter, voel je prettig en blijf langer gezond. Ook het sociale aspect is belangrijk: even bijpraten, humor, gezelligheid en saamhorigheid. En samen koffie drinken in de pauze. We sporten tweemaal per week onder professionele begeleiding in de Sporthal Schalkhaar.

## Wie zijn wij

Wij zijn een groep van ongeveer 120 sporters, die min of meer regelmatig de sportochtenden bezoeken. De jongste deelnemer is 54 jaar en de oudste 91; 45% vrouwen en 55% mannen. We komen uit heel Deventer, van de Worp tot Colmschate, van Bathmen tot Diepenveen. Zelfs een enkeling uit Epse.

Gemiddeld doen er ongeveer 40 à 50 vijfenvijftig-plussers mee. Je kunt komen wanneer je wilt, maar ondanks deze vrijblijvendheid hebben de meesten een redelijk vast ritme.



## Wanneer

Je kunt sporten op maandag- en/of woensdagochtend van 10 uur tot 11.30 uur. Uitgezonderd feestdagen (zoals 2e paasdag en 2e pinksterdag) en een korte kerstvakantie. In juli en augustus sporten we alleen op maandagen.

## Waar

**Tweemaal per week** sporten we in **Sportthal "Schalkhaar"**  
Garderegimentsweg 23, 7433 MA Schalkhaar

Er is genoeg parkeerruimte voor auto's en fietsen.  
Gemakkelijk bereikbaar met de bus vanaf station Deventer.

## Wat kost het

**Je betaalt € 3,- per keer** dat je mee doet. De eerste twee keer gratis. We kennen geen lidmaatschap – dus geen abonnementskosten en geen verplichtingen. Afmelden is niet nodig. Kom je een keer niet of ga je op een (lange) vakantie, dan betaal je niets. Zo proberen we het sporten goedkoop te houden voor alle deelnemers. Tussendoor pauzeren we 15 minuten in de kantine. Een kop koffie of thee kost € 1,20.

## Wat doen we

We starten met een **warming-up** van een half uur. Dan doen we verschillende oefeningen zoals lopen, joggen, diverse spieroefeningen, strekoefeningen enzovoort. Alles naar ieders eigen mogelijkheden. Na deze warming-up is er gelegenheid om verschillende sporten te beoefenen:

- **TAFELTENNIS**
- **BADMINTON**
- **VOLLEYBAL**
- **DYNAMIC TENNIS**

Iedereen kiest wat het beste bij hem of haar past. Alles gebeurt onder begeleiding van ervaren en bevoegde instructeurs, die gespecialiseerd zijn in een bewegings- en sportaanbod geschikt voor 55-plussers.

Tussendoor drinken we samen een kop koffie of thee. En natuurlijk even gezellig met elkaar bijpraten en lachen. We sluiten af met een cooling-down van 5 minuten. Het is belangrijk om je lichaam na het sporten tot rust te brengen. Zo voorkom je blessures.

