

De Haamen

sport beweegt iedereen!



Buitenfitness

In de beweegtuin!

Lekker buiten sporten onder begeleiding van vrijwilligers in de beweegtuin op de binnenplaats van Huize Franciscus. De beweegtuin is een burgerinitiatief en tot stand gekomen in samenwerking met Kees Kuijs fysiotherapie, ZOWonen en de gemeente Beek.

Voor wie?

De beweegtuin is er voor iedereen die met of zonder begeleiding lekker in de buitenlucht actief bezig wil zijn. In deze beweegtuin kunnen alle inwoners van de gemeente Beek gebruik maken van de zes outdoor-fitnessstoestellen. Deze activiteit kan ook als warming-up voor een hardlooptraining of wandeling dienen. Ook verenigingen zijn welkom.

Wanneer is er begeleiding?

Er is dagelijks begeleiding van 10:00u tot 12:00u door geschoolde vrijwilligers (behalve bij slecht of heel warm weer). Tot aan de zomer van 2015 zijn er op maandag en donderdag van 14:00u tot 16:00u studenten van Fontys Sporthogeschool aanwezig voor extra begeleiding.

Aanmelden is niet nodig. Wanneer er geen begeleiding is kunt u zelf de aanwijzingen op het instructiebord volgen.

Wat zijn de kosten?

Er zijn geen kosten verbonden aan het gebruik van de beweegtuin.



Waar is de beweegtuin?

De beweegtuin ligt in de binnentuin van Woonzorgcentrum Franciscus. Adres: Om de Toren 1, Beek.



Begeleiding Fontys

Contactpersoon:
Mariska van Waveren
T 06 22 27 83 54
E m.vanwaveren@fontys.nl

De beweegtuin is een burgerinitiatief van mev. C. Seute-Visser.

Het gebruik van de beweegtuin is geheel op eigen risico en niet geschikt voor kinderen onder de 12 jaar. Stop als u moe wordt of pijn voelt.

