



21 september 2022

Secr.: 5104 PE Dongen, Lijsterlaan 11
email: kbo-dongen@outlook.com

Ledenadministratie: kbo-leden@ziggo.nl

Deze nieuwsbrief is een onregelmatig verschijnend bulletin dat wordt toegestuurd aan leden met een email-adres. Door middel van deze nieuwsbrief willen wij u op de hoogte houden van eventuele wijzigingen in ons programma of andere actuele gebeurtenissen.

Senioren dag bij Arendse health club

Ben jij er ook bij?

In verband met de Nationale **Ouderendag** organiseert de Arendse Health Club op **dinsdag 4 oktober** een Senioren dag. Tijdens deze dag maak je kennis met verschillende beweegvormen zoals functioneel trainen, krachttraining, diverse zaalactiviteiten en wateractiviteiten (m.u.v. Lage Zwaluwe en Tilburg).

Daarnaast is er veel aandacht voor 'active ageing', oftewel: gezond oud worden door het aanleren of aanhouden van een gezonde leefstijl. Hiervoor zijn verschillende professionals uitgenodigd, zoals een huisarts, fysiotherapeut, diëtist en beweegcoach.

Leuke extra: als je lid wordt deze dag profiteer je van een eenmalige inschrijfactie die alleen deze dag geldt.

Meld je aan!

Wil jij er 4 oktober gegarandeerd bij zijn? Ga naar: <https://www.arendse.nl/senioren/> en meld je aan! De Senioren dag is voor iedereen gratis en introducees zijn ook van harte welkom. Dus kom gezellig met je partner, vriend/vriendin of andere bekende, dan maken we er een sportieve dag van!

Seniorendag bij Arendse health club

In verband met de Nationale Ouderendag organiseert Arendse health club op dinsdag 4 oktober een Seniorendag.

Programma:

Het programma bestaat uit een actief beweegprogramma met onder andere fitness, functioneel trainen, groepsactiviteiten en aquafit (m.u.v. Tilburg en Lage Zwaluwe). Er wordt tussen de middag een gratis gezonde lunch geserveerd waarbij interessante sprekers, zoals een fysiotherapeut, diëtist en leefstijlcoach het woord zullen nemen.



Breda, Dongen, Oosterhout, Raamsdonksveer en Tilburg

09.30 – 09.40 Inloop met koffie en thee
09.40 – 10.00 Openingswoord en omkleden
10.00 – 11.40 Sportieve activiteiten
11.40 – 12.00 Douchen en omkleden
12.00 – 13.00 GRATIS lunch met sprekers

Lage Zwaluwe

12.00 – 13.00 GRATIS lunch met sprekers
13.00 – 13.10 Openingswoord en omkleden
13.10 – 14.50 Sportieve activiteiten
14.50 – 15.00 Douchen en omkleden

**De programma's kunnen per vestiging iets afwijken.*



**Wil jij er 4 oktober bij zijn?
Meld je dan aan via: www.arendse.nl/senioren**