



# Beweegcarroussel voor alle senioren

27 mei  
Nationale  
Beweegweek  
voor senioren

Iedere donderdag van 30 mei t/m 27 juni is er een sportieve activiteit voor ouderen. U maakt elke keer met een andere sport kennis. De eerste keer kunt u ook vrijblijvend uw risico op vallen laten meten. De sportlessen zijn gratis en aanmelden hoeft niet. U hoeft geen sportkleding aan; wel raden we kleding aan te doen waarin u makkelijk kunt bewegen.

## Programma

- 30 mei 11.00-13.00 atletiek en de valrisicotest bij atletiekbaan Statina
- 6 juni inloop vanaf 11 uur, 11.30-12.30 walking football bij Vriendenschaar
- 13 juni inloop vanaf 11 uur, 11.30-12.30 jeu de Boules bij de Taxateurs
- 20 juni inloop vanaf 11 uur, 11.30-12.30 korfbal bij SGV
- 27 juni inloop vanaf 11 uur, 11.30-12.30 wandelen vanaf de Kulenburg

## Valmeting

Benieuwd of u nog stevig op uw benen staat? Op 30 mei zijn fysiotherapeuten aanwezig om in een paar minuten uw risico op vallen te meten. Dat doen ze met een 'smartfloor', een slimme vloermat. Daarna krijgt u persoonlijk advies.

## Professionele begeleiding

Alle lessen zijn onder professionele begeleiding. De Beweegcarroussel is een activiteit vanuit Gezond en Actief Culemborg, zie [www.culemborg.nl](http://www.culemborg.nl) of [www.sportinculemborg.nl](http://www.sportinculemborg.nl).