



BASKETBALLVERENIGING SPORTIFF GRASSHOPPERS START 23 SEPTEMBER MET WALKING BASKETBALL

Walking basketbal is een variant van het snelle spel voor senioren en mensen die hardlopen en fysiek contact niet meer aankunnen.

Basketball is een teamsport en dat maakt ook deze variant zo leuk, het sociale contact is namelijk net zo belangrijk als het bewegen.

In principe kan iedereen meedoen maar het richt zich voornamelijk op de leeftijdsgroep 55+.

De trainingen bestaan uit een warming-up en vervolgens verschillende beweegvormen. Op deze manier spelen de deelnemers basketball en werken ze tegelijkertijd aan een betere coördinatie en motoriek.

Na de training wordt er een kopje koffie of thee geschonken.

Vanaf 23 september
ledere vrijdag van 15:30 tot 16:30 uur
Sporthal Cleijn Duin, Katwijk
Aanmelden en/of informatie via de mail:

walkingbasketball@grasshoppers.nl

Kom het de eerste 3x gratis uitproberen!

In samenwerking met:
WELZIJNSKWARTIER