

VEELZIJDIG BEWEGEN GAAT OOK BIJ THOR VAN START

Goed leren bewegen is belangrijk voor de gezondheid, het welzijn en de fitheid van een ieder. Het is de basis voor zowel een recreatief als prestatief sportief leven.

Plezier hebben in bewegen is daarbij een belangrijke motivator voor elke leeftijd om te blijven bewegen. Dit ontstaat onder andere door variatie en diversiteit in een uitdagend en veelzijdig beweegaanbod.

Door veelzijdig te bewegen ontstaat daarnaast een beter aanpassingsvermogen, minder blessures, betere sportieve prestaties en meer creativiteit. Goed leren bewegen en veelzijdig bewegen gaan dan ook goed samen.

We zijn van mening dat in het rijke sportaanbod van THOR de VEELZIJDIG BEWEGEN variant dan ook niet mag ontbreken !

Trainingsdata Veelzijdig Bewegen:

1. Voor alle belangstellende leden van THOR

Op maandagmiddag 30 januari, 6 en 13 februari van 14.00 – 15.00 uur.

Plaats: Sportpark VIERHOEVEN.

**Het betreft een experiment en bij voldoende belangstelling zal het structureel in het aanbod opgenomen worden.*

2. Voor nieuwe leden van THOR

Vanaf maandag 13 maart van 13.00 – 14.00 uur wordt gestart met Veelzijdig Bewegen voor nieuwe leden.

Hiervoor zal de komende weken de externe publicatie worden opgestart.

3. Voor alle wandelaars van THOR

Vanaf woensdag 1 februari van 09.00 tot 09.30 uur – dus voorafgaande aan de wandeltraining - zal een VB-training worden verzorgd specifiek voor WANDELAARS.

De frequentie is om de 14 dagen: 1 en 15 februari, 1 – 15 en 29 maart.