

INSPIRATIEBROCHURE

WAAR KAN IK IN UTRECHT ALS 50-PLUSSER BUITEN SPORTEN IN EEN GROEP MET BEGELEIDING?

Als 50-plusser buiten sporten in Utrecht? Ontdek begeleide Buiten Fit, de 50+-groep in Wilhelminapark en de gratis proefweek.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Als 50-plusser buiten sporten in Utrecht? Ontdek begeleide Buiten Fit, de 50+-groep in Wilhelminapark en de gratis proefweek.



EEN GROEP ZOEKEN WAARIN JE PRETTIG MEEDOET

01

EEN GROEP ZOEKEN WAARIN JE PRETTIG MEEDOET

Je leeftijd vertelt niet alles over je startniveau. Misschien beweeg je al regelmatig, of wil je na een lange pauze weer beginnen. Daarom is het belangrijk dat je vragen kunt stellen en oefeningen op een passende manier kunt uitvoeren. Sporten Voor Je...

02

WAT HOUDT DE 50+-TRAINING IN?

De training combineert buiten bewegen met oefeningen voor kracht, conditie en soepelheid. Samen sporten en plezier zijn onderdeel van de les. Het is geen wedstrijd: je bespreekt met de trainer hoe je op jouw niveau kunt meedoen. Meer...

03

WAAR KUN JE TERECHT IN UTRECHT?

Voor de specifieke 50+-groep is Wilhelminapark de locatie die in het gecontroleerde weekrooster staat. Deze plek ligt in Utrecht-Oost, niet in Utrecht-Zuid. Controleer in het actuele lesrooster de actuele dag, tijd en beschikbare plaatsen voordat je...

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

EEN GROEP ZOEKEN | WAT HOUDT DE | WAAR KUN JE TERECHT | WAT KUN JE VOORAF AAN

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

VAN INZICHT NAAR UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Als 50-plusser buiten sporten in Utrecht? Ontdek begeleide Buiten Fit, de 50+-groep in Wilhelminapark en de gratis proefweek.



DE AANPAK IN BEELD

01

Als 50-plusser buiten sporten in Utrecht? Ontdek begeleide Buiten Fit, de 50+-groep in Wilhelminapark en de gratis proefweek.

01

WAT KUN JE VOORAF AAN DE TRAINER VRAGEN?

Welke les past bij iemand die opnieuw wil beginnen? Kunnen oefeningen worden aangepast als een beweging niet prettig voelt? Wat moet ik meenemen en waar verzamelt de groep? Hoe ziet de opbouw van deze specifieke training eruit? Door dit vooraf...

02

MAAK HET HAALBAAR IN JE EIGEN WEEK

Kies niet alleen een training die leuk klinkt, maar ook een locatie en moment waarvoor je gemakkelijk tijd maakt. Begin met een overzichtelijke afspraak met jezelf. Als je wilt doorgaan, kun je via de tarievenpagina bekijken welk creditabonnement bij je...

03

ONTDEK WELKE LES BIJ JOU PAST

Wil je ontdekken welke les bij jou past? Probeer onze lessen een week gratis en ervaar zelf hoe leuk samen bewegen kan zijn! Kies je les via het actuele lesrooster; daar vind je ook de aanmelding voor de gratis week. [faqinfographic] [faqvideo]...

04

WAAR KAN IK IN UTRECHT ALS 50-PLUSSER

Waar kan ik in Utrecht als 50-plusser buiten sporten in een groep met begeleiding?.

05

ALS 50-PLUSSER KUN JE BIJ SPORTEN VOOR

Als 50-plusser kun je bij Sporten Voor Je Deur in Utrecht buiten sporten in een groep met begeleiding.

DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- Een groep zoeken waarin je prettig meedoet
- Wat houdt de 50+-training in?
- Waar kun je terecht in Utrecht?

BEKIJK DE WEBSITE

sportenvoorjedeur.nl

Als 50-plusser buiten sporten in Utrecht? Ontdek begeleide Buiten Fit, de 50+-groep in Wilhelminapark en de gratis proefweek.