



# BeweegZeker



## Kom in beweging met BeweegZeker

Ben jij klaar om meer te bewegen, maar kun je niet de juiste plek vinden? **BeweegZeker** is er voor jou! Doe mee en werk in jouw eigen tempo op een leuke manier aan je fitheid en welzijn, zonder druk.

### Wat is BeweegZeker

Iedereen is welkom, ongeacht ervaring of conditie. Hier kan alles en moet niets! Samen bewegen in een veilige, ondersteunende omgeving en daarna ontspannen napraten met een kopje koffie of thee.

### Praktische informatie

- ▶ **Wanneer:** Elke maandag, 09.15 uur.
- ▶ **Waar:** Hunsowhal, 2e Exloërmond.
- ▶ **Kosten:** Probeer het GRATIS meerdere keren!  
Daarna €3,- per les of €12,- per maand.  
Hulp nodig met de kosten? Wij denken graag met je mee!

### Waarom BeweegZeker

- ▶ Ontspannen en op een leuke manier bewegen op je eigen niveau
- ▶ Steun en motivatie van vaste begeleiders
- ▶ Gezelligheid voor en na het bewegen met koffie/thee

### Doe mee en voel je beter!

Interesse? Meld je aan voor **BeweegZeker**.  
Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op.

### Contactpersoon

Daniël Kroder | Combi coach Onderwijs & Sport  
T 06-25444702 | E d.kroder@borger-odoorn.nl

*P.S. Ook als je twijfelt ben je van harte welkom. Kom vrijblijvend langs om eens te kijken. We kijken ernaar uit je te ontmoeten!*

