

Beweeg mee in de buitenlucht met Vitality Club NijmegenOost (55+): elke donderdag 9:30-10:30 gratis.



Donderdag 4 december 2025 van 09:30 tot 10:30 uur

Over 5 dagen



Wijkcentrum Daalsehof

Daalsehof 2, Nijmegen



Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 18 december 2025

Vitality Club Nijmegen Oost, start 12 juni.

Wat? Vitaal blijven door met elkaar te bewegen.

Wanneer? Vanaf 12 juni elke donderdag 9:30-10:30 uur.

Waar? Verzamelen in het wijkcentrum Daalsehof (Daalsehof 2). Van daaruit wandelen we samen naar het Juliana park.

Voor wie? Gericht op 55-plussers, maar iedereen is welkom!

Contact: Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Martijn van Rumond (Buurtsportcoach).

m.van.rumond@nijmegen.nl of 06-25721355

Kijk voor meer informatie op www.vitality-club.nl

Kom samen bewegen met de Vitality Club!

Vitality Clubs zijn beweegclubs vóór en dóór 55-plussers waarbij buurtbewoners op een laagdrempelige manier met elkaar bewegen in de buitenlucht of openbare ruimte.

Onder leiding van peer coaches worden oefeningen gedaan gericht op kracht, behendigheid, uithoudingsvermogen en cognitie. Een peer coach is een ervaren en enthousiaste deelnemer uit de groep die de leiding neemt tijdens de beweeg-sessie. De clubs worden dus niet begeleid door (betaalde) professionals.

Doe mee! Iedereen is welkom om mee te doen en aanmelden is niet nodig. Door de opzet zijn de kosten laag en betalen deelnemers maximaal 1 euro per week om mee te doen. De oefeningen zijn op ieder niveau uit te voeren en meedoen is op eigen risico.

Kijk voor meer informatie en voor locaties op

www.vitality-club.nl

Voor wie

Senioren

Waarover

Ontmoeten, Sport en bewegen

Wat

Buurtactiviteit

Waar

Altrade



Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2

Beweeg mee in de buitenl...

04-12-2025 /09:30 - 10:30

Daalsehof 2