



Sportgroep Bewegen voor Senioren

voor een enthousiaste groep 50 plussers zijn wij op zoek naar docent(en)
Voorlopig vragen wij vervanging voor één vaste woensdag per maand, de schoolvakanties uitgezonderd.

De groep is onderdeel van de Senioren Vereniging Rijen.

Het honorarium en de reiskosten zijn overeenkomstig de richtlijnen van V.M.L.

De ochtend wordt verzorgd door twee docenten in sporthal Den Butter,

- wij beginnen om 9.00 uur met een warming up (oefeningen) op muziek
- daarna gaan we om 9.15 uur een vorm van sport doen of een circuit van spellen
- 9.30 uur drinken we koffie/thee (niet verplicht)
- van 9.45 tot 10.30 uur is de groep verdeeld:
 - spieroefeningen op de bank met een balspel als sluiting (o.l.v. één docente)
 - volleybal (o.l.v. één docente)



Voor informatie graag contact opnemen met de voorzitter André Aarsman,
Tel. 0161 226035 of 06 12191330