



**DE BINNENSTAD IN**

**BEWEGING**

**Vitaal blijven door met  
elkaar te bewegen in het  
Gat in de Markt.  
Doe je ook mee?**



**BINNENSTAD IN** VOOR IETS NIEUWS **DE BINNENSTAD IN** BLOEI **DE BINNENSTAD IN** ANDER DAGLICHT **DE BINNENSTAD IN** JE DROMEN  
**DE BINNENSTAD IN** EL RUTES **DE BINNENSTAD IN** KAART **DE BINNENSTAD IN** GOED GEZELSCHAP **DE BINNENSTAD IN** CONCERT **DE BINNENSTAD IN** ONTWIKKELING  
**BINNENSTAD IN** JE EIGEN WOORDEN **DE BINNENSTAD IN** SAMENWERKING **DE BINNENSTAD IN** CIJFERS **DE BINNENSTAD IN** EEN OOGOPSLAG



gemeente  
**Zoetermeer**

## Samen bewegen

Kom samen bewegen met de Vitality Club in het Gat in de Markt! 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 beweegsessie. De clubs worden dus niet begeleid door (betaalde) professionals.

## Doe mee!

**Op vrijdag 13 september trappen we om 09:00 uur af.**

Elke week staat een beweegcoach op vrijdag om 09:00 uur klaar in het Gat in de Markt om samen met jullie te bewegen. Iedereen is welkom om mee te doen en aanmelden is niet nodig. Meedoen is gratis. De oefeningen zijn op ieder niveau uit te voeren en meedoen is op eigen risico. Kijk voor meer informatie op [www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl) of scan de QR-code op de voorkant van de flyer.

