

Baarsjes SeniorenFit - Chi Kung voor 65+ in Buurtkamer Corantijn!

Bent u 65+ en woont u zelfstandig in Amsterdam De Baarsjes? Heeft u behoefte aan meer beweging ondanks fysieke klachten, en zin in leuke ontmoetingen? Kom dan naar de laagdrempelige Chi Kung lessen van Cosima Scheuten vanaf 14 september 2016 op de woensdagmiddag van 14:30 uur tot 15:30 uur. De lessen zijn in Buurtkamer Corantijn, Corantijnstraat 25, 1058 DB Amsterdam. Later instromen is geen probleem.



De oefeningen zijn zacht, rustig, eenvoudig, goed voor de gezondheid en gezellig om samen te doen! Chi Kung kan zowel zittend als staand en volledig op maat aangepast. Deelname is gratis, maar aanmelden is verplicht.

De gratis lessen zijn onderdeel van project "Baarsjes SeniorenFit" van Familysupporters. Dit programma begint met een gezondheidsconsult door een ouderenarts. Daarna krijgt u een fit-advies en worden er meerdere laagdrempelige beweeg-opties in de buurt aangeboden, die voor u geschikt zijn. Interesse, aanmelden, en meer weten over de voorwaarden? Bel Corrine Kramer (06 - 10709286) of mail: baarsjes@familysupporters.nl. Meer over Chi Kung en de docent vindt u op: www.chikungamsterdam.com

Dit project wordt mogelijk gemaakt door steun van FNO, Stadsdeel West, Buurtkamer Corantijn, Cordaan en diverse actieve senioren uit De Baarsjes.