Beweeg je fit met aquajogging (en zwemmen).

Positieve Gezondheid

Maandag 19 januari 2026 van 13:00 tot 14:00 uur

Over 7 weken

Optisport | Sport- en evenementenhal 't Hoogkoor

Koorstraat, Boxmeer, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 11 mei 2026

De werkgroep positieve gezondheid Sint Anthonis heeft het initiatief genomen om wekelijks een uur te gaan zwemmen/aquajoggen in het Hoogkoor in Boxmeer. Wij kunnen op elke maandag van 13 tot 14 uur het zwembad afhuren voor de groep uit Sint Anthonis. Het uur bestaat uit een half uur aqua jogging (workout op muziek) en een half uur baantjes zwemmen. Wij hebben een zweminstructeur uit ons dorp bereid gevonden om de aquajogging te introduceren en ons te begeleiden bij alle oefeningen.

De oefeningen vinden zodanig plaats dat je niet kunt staan en altijd drijft, waardoor de lichamelijke belasting niet zo groot is. Bij de oefeningen draag je een “wetbelt “, die je via ons voor een hele schappelijke prijs kunt aanschaffen. Wij hebben inmiddels 22 deelnemers, die een abonnement hebben tot medio december. Een uur kost 6 euro.

Op 18 augustus zijn wij begonnen, maar voor de liefhebbers zijn er nog enkele plaatsen vrij. Opgeven kan via tel. nummer 06 13931659 of mail ons onder vermelding van uw naam, e-mailadres en telefoonnummer. Wij zullen u dan tijdig informeren over de voortgang.

Werkgroep Positieve Gezondheid Sint Anthonis

Dorp

Ledeacker, Sint Anthonis

Ga voor meer informatie naar
samensintanthonis.nl/agenda

Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...
Beweeg je fit met aquajog... 19-01-2026 / 13:00 - 14:00 Optisport | Sport- en eve...