

Opvolgprogramma Lindenheuvel

Blijf fit, vitaal en gezond!

Beste deelnemer,

Nieuwsgierig geworden of enthousiast om fit, vitaal en gezond te blijven? Bij deze ontvangt u het opvolgprogramma waar u gratis aan kunt deelnemen na uw bezoek aan de beleef- en ontmoetingsdag.

Graag willen wij u vragen, zich aan te melden op de beleef- en ontmoetingsdag zelf (tijdens de plenaire afsluiting). Wilt u zich later voor meer activiteiten inschrijven kan dit via www.ecsplore.nl/aanmelden. Aanmelding is verplicht om deel te nemen. Voor een cursus Zingeving kunt u zich los aanmelden bij de workshopverzorger.

Binnen het opvolgprogramma bieden wij het volgende aan:

Programma week 41

Wat	Wanneer	Waar	Denk aan:
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Maandag 11 oktober van 19:30 tot 21:00 uur	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Maandag 11 oktober van 14:00 tot 16:30 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Dinsdag 12 oktober van 19:00 tot 20:00 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Woensdag 13 oktober van 10:30 tot 12:00 uur	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.
MBVO les	Donderdag 14 oktober van 15:30 tot 16:00 uur	Gymzaal Veermanstraat	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Donderdag 14 oktober van 14:00 tot 16:30 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Vrijdag 15 oktober van 18:30 tot 20:00 uur.	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.

Meer informatie over de beleef- en ontmoetingsdagen of de programma's?

U kunt ook contact opnemen met Dimphy van de Laar T 06-51 63 48 24 E dimphy.vandelaar@ecsplore.nl

Opvolgprogramma Lindenheuvel

Blijf fit, vitaal en gezond!

Programma week 42

Wat	Wanneer	Waar	Denk aan:
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Maandag 18 oktober van 19:30 tot 21:00 uur	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Maandag 18 oktober van 14:00 tot 16:30 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Dinsdag 19 oktober van 19:00 tot 20:00 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Woensdag 20 oktober van 10:30 tot 12:00 uur	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.
MBVO les	Donderdag 21 oktober van 15:30 tot 16:00 uur	Gymzaal Veermanstraat	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Donderdag 21 oktober van 14:00 tot 16:30 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Vrijdag 22 oktober van 18:30 tot 20:00 uur.	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.

Programma week 43

Wat	Wanneer	Waar	Denk aan:
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Maandag 25 oktober van 19:30 tot 21:00 uur	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Maandag 25 oktober van 14:00 tot 16:30 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Dinsdag 26 oktober van 19:00 tot 20:00 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Woensdag 27 oktober van 10:30 tot 12:00 uur	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Donderdag 28 oktober van 14:00 tot 16:30 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.
Tafeltennis les bij TTC De Kluis	Vrijdag 29 oktober van 18:30 tot 20:00 uur.	Jos Meijshal aan de Jos Klijnenlaan 709, Geleen	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding.

Meer informatie over de beleef- en ontmoetingsdagen of de programma's?

U kunt ook contact opnemen met Dimphy van de Laar T 06-51 63 48 24 E dimphy.vandelaar@ecsplore.nl

Opvolgprogramma Lindenheuvel

Blijf fit, vitaal en gezond!

Programma week 44

Wat	Wanneer	Waar	Denk aan:
MBVO les	Donderdag 4 november van 15:30 tot 16:30 uur	Gymzaal Veermanstraat	Sportschoenen zonder zwarte zool, sportkleding
Inloop Heemkunde vereniging Geleen	Zaterdag 6 november van 9:30 tot 12:00 uur	Jupiterstraat 35a, Geleen	n.v.t.

Valpreventie training

Wat	Wanneer	Waar	Denk aan:
Praktijktraining valpreventie	Maandag 22 november van 16:30 tot 17:30 uur	Wagenaarsstraat 157, 6164 XR Geleen	Inhoud: Oefeningen ter vermindering van valrisico.

Meer informatie over de beleef- en ontmoetingsdagen of de programma's?

U kunt ook contact opnemen met Dimphy van de Laar T 06-51 63 48 24 E dimphy.vandelaar@ecsplore.nl