

**Persbericht**

Datum: 3 augustus 2020

Opgesteld: Harry Visser

Contactgegevens: 06-21642107

Bijlagen: Twee foto's: conditietraining en powerwandelen.

================================================================**De Wijk en Speeltuinvereniging De IJssel begint naar "de zomerstop" weer met zijn sportactiviteiten.**

Bent u 50 jaar of ouder dan kunt u meedoen aan een van onze trainingen. We bieden trainingen aan binnen en buiten. Ook als u lichamelijke klachten heeft, kom dan naar een van de trainingen. **U kunt eenmalig de training gratis uitproberen.** U hoeft zich niet van tevoren op te geven. U hoeft geen speciale kleding aan te schaffen. Makkelijk zittende kleding met iets warms voor na afloop is genoeg. Sportschoenen zijn wenselijk maar niet verplicht.

De trainingen worden gegeven door bevoegde trainers met een sportachtergrond. De trainers gebruiken sport- en spel materialen die veilig zijn in gebruik. We starten met een gezamenlijke warming-up: we maken de spieren los en werken aan conditie. Daarna doen we verschillende activiteiten. Er is aandacht voor balans, coördinatie, spierkracht, lenigheid en spel. We sluiten af met een cooling down.

De trainingen beginnen op:

* MAANDAG 17-08-2020 van 11.00-12.00 uur CONDITIETRAINING 50+
* DINSDAG 18-08-2020 van 19.30-20.30 uur HATHA-YOGA 15 +
* WOENSDAG 19-08-2020 van 19.30-20.30 uur POWER-WANDELEN 50+

De trainingen zijn in het buurthuis van W.S.V. De IJssel, Kersenstraat 2, Deventer.

Er is voldoende parkeergelegelheid.

Coronavirus-maatregeling o.a. bij trainingen:

* 1.50 m afstand van elkaar zowel binnen als buiten het buurthuis.
* Water drinken met eigen bidon (bidons worden gratis verstrekt).
* Rekening houdend met voldoende doorstroming van verse lucht.
* Sportmaterialen worden gereinigd met infecterende doekjes.

De deelnemersbijdrage wordt voor dit seizoen niet verhoogd:

€ 4,00 p.p.per losse les. € 2,50 p.p.per losse les voor deelnemers met een smalle beurs. € 100,00 p.p. een seizoensabonnement van 40 weken.

€ 180,00 p.p. een seizoensabonnement van 40 weken voor 2 sportactiviteiten per week.

De abonnementen kunnen worden betaald in 4 termijnen. Betaling alleen contant of door pinnen.

Voor meer Informatie:

Zie[**www.wsvdeijssel.nl**](http://www.wsvdeijssel.nl/)of bel de heer Ackerstaff of Harry Visser, zij zijn te bereiken op telefoonnummer 06-21201185 of 06-21642107.