

In 2019 Sportief en gezond



Wij beginnen dit jaar met nieuws van Frank Dankelman.

Er is weer een gezellige en leerzame lente week op komst van 28 t/m 31 maart. Houd de website in de gaten want het belooft weer een creatieve en sportieve week te worden met vele nieuwe en bekende onderwerpen.

Frank en Cora

Meebewegen met Cora. We zijn al weer twee weken bezig met onze lessen in het Dorpshuis en de Zon Rondom te Nes a/d Amstel. Deze eerste training op maandag van 19:00 tot 20:00 uur is voor iedereen geschikt.

Op dinsdag, donderdag en vrijdag worden er lessen gegeven in de Zon Rondom tenzij anders wordt aangegeven.

Maandag

19:00-20:00 uur Qigong

20:00-21:30 uur Taijiquan voor gevorderden

Dinsdag

08:30-09:30 uur Meditatie (vrij toegang)

09:30-11:00 uur Qigong

Donderdag

19:00-20:00 uur Qigong

20:00-21:00 uur Qigong

Vrijdag

10:00-11:00 uur Yoga

14:30-16:00 uur Yoga

10:15-11:30 uur Taijiquan - Openhof Amstelveen

Voor meer informatie omtrent de lessen verwijs ik u graag naar onze website schoolvangeel.nl.

- Interesse is een Stoel-klankschaal-massage – opbrengst gaat naar Stichting Eco Trust. Kosten 1 euro per minuut (na of voor de les) Op afspraak? Ja dat kan ook! Opbrengst wordt elke week bekend gemaakt op het bord in de Zon Rondom
- Lente week van donderdag t/m zondag van 28 t/m 31 maart. Wij gaan er weer een creatieve gezondheidsweek van maken. Frank en Cora
- STN: 9 November 2019 - Inspirerende beweeg- en wedstrijddag.
Mee doen met de wedstrijd ? Wil je vrijwilliger zijn? De toegang tot het Festival is dan gratis en daarbij een lunch en een uitnodiging voor een gezellige bedankdag met alle vrijwilligers. Geef je op dan ben jij er ook dit jaar bij!

Onze missie blijft eenvoudig.

Samen sporten met een glimlach houdt je hersenen jong,
positiever en creatiever. Uitspraak: Professor Erik Scherder

Kijk ook eens naar <https://www.youtube.com/watch?v=yJH0Hx3qUA0>

Beweegadvies kun je krijgen van Cora van Geel 06 22 18 94 09

of

Frank Dankelman 06 41 80 88 31

www.schoolvangeel.nl