



## PERSBERICHT/UITNODIGING

8 april 2019  
Nr. 019-020

### Opening Bewegepark in 't Riet te Kesteren

Op zaterdagmiddag 13 april 2019 opent wethouder Van Dijkhuizen van Neder-Betuwe in het dorp Kesteren 'Beweegpark In 't Riet' aan de Adriaan van Ostadestraat. Olga Commandeur, bekend van 'Nederland in Beweging' doet de warming-up waarna tot 16.00 een sportief programma volgt met activiteiten voor jong tot en met oud(er). Met een gezonde traktatie na afloop. Trek je sportieve schoenen aan en doe mee!

#### Het programma

14:00 uur	Warming up - Olga Commandeur
14:15 uur	Officiële opening - wethouder Herma van Dijkhuizen
14:30 uur	Clinic senioren - Olga Commandeur Over het beweegtoestel voor de senior; een toestel dat zich leent voor oefeningen voor balans, motoriek en veilig bewegen
15:00 uur	Demo calisthenics - Mats van Arnold's gym Hoe beginners en gevorderden aan spiercoördinatie en core kunnen werken.
15:30 uur	Kinderen in beweging - buurtsportcoaches Bootcampachtige oefeningen

#### Een beweegpark voor jong en oud

Bewegen is belangrijk voor de gezondheid, een lekker fit gevoel en een betere weerstand. Maar in je eentje in beweging komen is niet altijd makkelijk. Dit inspireerde een groep inwoners van Kesteren tot het idee om een plek te ontwikkelen waar jong en oud samen sportief in actie kunnen komen. Die plek is het beweegpark aan de Adriaan van Ostadestraat geworden. Het beweegpark bestaat uit een toestel voor calisthenics, een bootcamptoeestel voor senioren, twee sprongboxen op een ondergrond van kunstgras met belijning, omringd door een (hard)loopbaantje. Alles bij elkaar biedt dit veel mogelijkheden zowel hippe als sociale vormen van bewegen en het verbeteren van balans, lenigheid, uithoudingsvermogen en motoriek.

#### Meer weten over bewegen op het Bewegepark

Het is de bedoeling dat de inwoners van Kesteren, alleen, met een maatje of een groep, de weg weten te vinden naar het beweegpark. En dat ze leren welke oefeningen ze kunnen doen en ook hoe met en op de toestellen. De clinics en demo's op 13 april geven hiertoe een eerste aanzet. Daarna zullen op meerdere momenten clinics, workshops en activiteiten op het beweegpark worden georganiseerd. En er zijn vergevorderde plannen voor een beweegkwartet met oefeningen.

Meer weten over de activiteiten op het beweegpark? Volg 'beweegpark Kesteren' op Facebook.

Bijlage: Poster

---

*Voor de pers, niet voor publicatie:*

#### Meer informatie:

Bureau Communicatie & Voorlichting

Telefoon: 14 0488 | E-mail: [communicatie@nederbetuwe.nl](mailto:communicatie@nederbetuwe.nl)