



# RECREATIEVE SPOR VOOR (EX-) HARTF DIO

Door Inspanning Ontspanning Oppericht

## Welkom bij DIO

### SPORTEN ONDER BEGELEIDING

Wil je na de hartrevalidatie in verenigingsverband gezellig verder sporten dan moet je bij DIO zijn. Tijdens de revalidatie heb je al kennis gemaakt met sport en spel. DIO biedt je de mogelijkheid om hiermee door te gaan onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut en trainer. Een uurtje sporten in de week werkt heel ontspannend en is goed voor je conditie. Lekker in je eigen tempo en naar eigen kunnen sporten om het lichaam fit te houden. Maar er is meer dan sport alleen, we motiveren elkaar, wisselen ervaringen uit en bieden een luisterend oor.

### WELKE SPORTEN?

We beginnen standaard met een warming-up.

Na een pauze drankje volgen sport en spel.

We wisselen diverse balspellen zoals volleybal, trefbal, voetbal, korfbal, hockey etc. met elkaar af.

### WANNEER EN WAAR?

Op woensdagavond sporten we met 3 groepen;

- Groep 1: 17:30 uur - 18:30 uur

- Groep 2: 18:30 uur - 19:30 uur

- Groep 3: 19:30 uur - 20:30 uur

Locatie 1: Sporthal Westroijen, Predikbroederweg 14, 4003 AL Tiel

Locatie 2: Dit is de locatie voor Groep 3 tijdens de zomertijd

Sportveld Korfbalvereniging Tiel'72, Beethovenstraat 18, 4003 KX, Tiel

### CONTACT

Nog vragen? Mail dan naar ons secretariaat: [secretariaat@dio-tiel.nl](mailto:secretariaat@dio-tiel.nl)  
óf kijk op onze website: [www.dio-tiel.nl](http://www.dio-tiel.nl)