



Gezamenlijk programma Nijmeegse vitaliteitsweek 7 – 11 oktober 2019

Als in onderstaand programma geen aanmeldingsmogelijkheid staat aangegeven, kunnen medewerkers zonder aanmelden aansluiten bij de activiteit.

Activiteiten maandag 7 oktober

- 08.00 – 09.00 uur: Dodgeball**
gemeente Nijmegen, locatie SportQube
- 12.15 – 13.30 uur: Duurzaamheidswandeling campus Heijendaal o.l.v. een gids**
Radboudumc/Radboud universiteit, verzamelen op Erasmusplein, aanmelden via Ginny.vanderSluys@radboudumc.nl
- 14.30 – 16.15 uur: Verbindingsloop: afstand naar keuze, min. 2,5 en max. 15 kilometer**
Vanuit alle organisaties 5 lopers, graag aanmelden via [deze link](#)
- 17.30 – 19.00 uur: ‘Fitter en ontspannen naar je werk; ervaar wat je zelf kunt doen’:
lezing door prof. Maria Hopman en oud-topschaatser en
olympisch kampioen Mark Tuitert**
Sint Maartenskliniek, graag aanmelden via [deze link](#)
- 18.00 – 19.00 uur: Boksen**
ROC Nijmegen, ruimte S50 (melden bij de receptie)
- 19.30 – 20.30 uur: Power yoga**
ROC Nijmegen, ruimte S60 (melden bij de receptie)

Activiteiten dinsdag 8 oktober

- 07.30 – 09.00 uur: Zwemmen**
gemeente Nijmegen, locatie Erica Terpstra Bad
- 07.30 – 08.30 uur: Groepsfitness**
ROC Nijmegen, fitnessruimte (melden bij de receptie)
- 11.00 – 12.00 uur: Workshop zingen o.l.v. dirigente Sara di Marco**
gemeente Nijmegen, locatie raadszaal Stadhuis
- 12.15 – 13.30 uur: Duurzaamheidswandeling campus Heijendaal o.l.v. een gids**
Radboudumc/Radboud universiteit, verzamelen op Erasmusplein, aanmelden via Ginny.vanderSluys@radboudumc.nl
- 15.00 – 16.00 uur: Workshop lachmeditatie o.l.v. Jan Gommans**
GGD Gelderland-Zuid, locatie Groenewoudseweg, aanmelden via [deze link](#)
- 15.30 – 17.30 uur: Sportloket: bewegingsagoog Joyce Ott geeft persoonlijk advies over sport- en beweegmogelijkheden**
Sint Maartenskliniek, locatie vide tweede verdieping, open inloop
- 16.00 – 18.00 uur: Beachvolleybal- en beachtennistoernooi voor teams van 4 personen**
Talis, locatie de Beachfabriek, aanmelden vóór 26 september via maria.meijaard@talis.nl
- 17.15 – 18.15 uur: Yoga**
GGD Gelderland-Zuid, locatie Groenewoudseweg, aanmelden via samengezondwerken@ggd gelderland zuid.nl
- 17.30 – 18.30 uur: Zumba**
GGD Gelderland-Zuid, locatie Groenewoudseweg, aanmelden via samengezondwerken@ggd gelderland zuid.nl
- 18.00 – 19.00 uur: Zumba**
ROC Nijmegen, ruimte S60 (melden bij de receptie)

Activiteiten woensdag 9 oktober

- 07.00 – 09.00 uur: Zwemmen**
gemeente Nijmegen, locatie Zwembad Dukenburg

12.15 – 13.30 uur: **Duurzaamheidswandeling campus Heijendaal o.l.v. een gids**
Radboudumc/Radboud universiteit, verzamelen op Erasmusplein, aanmelden
via Ginny.vanderSluys@radboudumc.nl

17.30 – 18.30 uur: **Spinning**
ROC Nijmegen, ruimte S60 (melden bij de receptie)

17.30 uur: **Beweegroute Oud-West (hardlopen en oefeningen)**
Talis, aanmelden via maria.meijaard@talis.nl

Activiteiten donderdag 10 oktober

07.30 – 08.30 uur: **Groepsfitness**
ROC Nijmegen, fitnessruimte (melden bij de receptie)

08.00 – 09.00 uur: **'White collar' boksen**
gemeente Nijmegen, locatie NABA Boxing

12.15 – 13.30 uur: **Duurzaamheidswandeling campus Heijendaal o.l.v. een gids**
Radboudumc/Radboud universiteit, verzamelen op Erasmusplein, aanmelden
via Ginny.vanderSluys@radboudumc.nl

19.00 – 20.00 uur: **Zumba**
ROC Nijmegen, ruimte S60 (melden bij de receptie)

Activiteiten vrijdag 11 oktober

07.00 – 09.00 uur: **Zwemmen**
gemeente Nijmegen, locatie sportfondsenbad West

10.00 – 12.00 uur: **Sportloket: bewegingsagoog Joyce Ott geeft persoonlijk advies over sport- en beweegmogelijkheden**
Sint Maartenskliniek locatie vide tweede verdieping, open inloop

12.00 – 13.00 uur: **Zaalvoetbal**
GGD Gelderland-Zuid, locatie Groenewoudseweg
aanmelden via samengezondwerken@ggd gelderland zuid.nl

12.15 – 13.30 uur: **Duurzaamheidswandeling campus Heijendaal o.l.v. een gids**
Radboudumc/Radboud universiteit, verzamelen op Erasmusplein, aanmelden
via Ginny.vanderSluys@radboudumc.nl