



KombiFit? JAZEKER!

KombiFit is een dynamisch sportprogramma speciaal voor 45+.

- Voor mannen en vrouwen met of zonder sportachtergrond
- Onder begeleiding van een sport coördinator om op een plezierige manier werken aan de algehele fitheid
- Per week de mogelijkheid om 3 maal deel te nemen op vaste dagen en tijden
- Elke keer een ander sportaanbod waarbij ruimte is voor wensen van de deelnemers/sters
- Op het grasveld, kunstgrasveld of in de sporthal en incidenteel op het beach court
- Na afloop samen een drankje drinken in de gezellige rookvrije sportkantine
- Gescheiden dames en heren kleedkamers met sanitaire voorzieningen beschikbaar

Voor mensen die alleen willen tennissen op het kunstgrasveld is er een seniorenlidmaatschap tennis.



Eibernest



Buurthuis van de toekomst

Bij Eibernest is iedereen welkom!

Wilt u lekker bewegen in een gezellige ambiance ?
Dan is het KombiFit programma van Eibernest echt iets voor u.

Wilt u een proeftraining meemaken?
Wilt u meer informatie of heb u nog vragen?
Wij informeren u graag.
Kom eens langs of neem contact met ons op.

Haagse Korfbal Ver. Eibernest
Steenwijklaan 16
2541 RL Den Haag
Website: www.eibernest-korfbal.nl
E-mail: kombifit@eibernest-korfbal.nl



De sporthal

Kom bewegen bij Eibernest



*Dynamisch sportaanbod voor 45+ waarbij
het onder begeleiding plezier beleven aan
bewegen voorop staat*





Doe mee met de Eibers

KombiFit is een dynamisch sportprogramma welke onder begeleiding aangeboden wordt aan de deelnemers.

Op dinsdagavond en zaterdagochtend lekker in de buitenlucht op het grasveld en soms ook op het kunstgrasveld. De aanwezige verlichting biedt uitkomst op de donkere avonden. Op vrijdag ochtend kunt u sporten op het kunstgrasveld; op vrijdagmiddag in de sporthal. Gedurende de wintermaanden verplaatst de zaterdagochtendssessie op het grasveld zich naar de zondagochtend en gaat u lekker bewegen in de sporthal. Continuïteit van activiteiten is derhalve geborgd.

Het sportaanbod is veelzijdig.

Op het grasveld kunnen diverse spelvormen plaatsvinden waaronder joggen, softbal, diverse balsporten, racketsporten waaronder speedminton en soft tennis. Zo ook op het kunstgrasveld waarop tevens tennis, bowls gespeeld kan worden. In de sporthal ook nog eens typische zaal activiteiten waaronder badminton, basketbal, gymnastiek, tafeltennis. Kortom een uniek beweegaanbod om alle spieren soepel te houden, de fitheid te verbeteren om hiermee een positieve bijdrage te leveren aan de gezondheid.

In de zomer kan er op verzoek incidenteel gebruik worden gemaakt van het beachcourt. Bewegen op zand is een unieke beleving die u eens ervaren moet hebben.

Alle trainingen worden vooraf gegaan door een warming-up ter voorkoming van blessures.

Sportmateriaal is aanwezig, dus alleen prettig zittende sportkleding en goede sportschoenen voor grasveld/kunstgrasveld en sporthal (geen rubberen zolen!) heeft u nodig. Bij twijfel vraag u e.e.a. aan de sport coördinator die u graag informeert.

De sportaccommodatie van Eibernest, op kleine afstand van het opzichtige staddeelkantoor Escamp aan de Leyweg in Den Haag Zuidwest, is compleet. Een grote sporthal, grasveld, kunstgrasveld en beachcourt in combinatie met opslag van sportmateriaal, optimale sanitaire voorzieningen. Tevens is er een EHBO trommel en AED apparaat aanwezig. Voor de mensen die graag online zijn is er gratis draadloos internet. Er is een ruime en gratis parkeerplaats alsmede voorzieningen voor het optimaal stallen van fietsen/bromfietsen.

Alle leden van Eibernest ontvangen De Verenigingskaart, welke gratis toegang verschaft aan de wedstrijden van Eibernest 1 en korting geeft aan deze kaar gelinieerde bedrijven.

Recent is er een invalidenlift gerealiseerd zodat mensen met een beperking ook de gehele sportaccommodatie kunnen bezoeken.

Mensen die alleen op de vrijdagochtend willen deelnemen aan gymnastiek, volksdansen, tafeltennis of badminton verwijzen wij graag naar seniorensportver. Zuidhaghe 55+ waarvan de activiteiten ook plaatsvinden in de sporthal van de Eibers. Meer info op www.zuidhaghe55plus.nl.

Heeft u na het lezen van deze folder zin om mee te doen? Neem dan contact met ons op en maak een afspraak voor een gratis KombiFit proeftraining. Op de achterkant van de folder of op onze website vind u onze contactgegevens.

Het KombiFit programma van Eibernest is i.s.m. de volgende partners mede mogelijk gemaakt:



Het KombiFit lidmaatschap bedraagt 16,- per maand welke via een automatische incasso wordt geïnd door de penningmeester van Eibernest. Houders van een geldige Ooievaarspas ontvangen 50% korting.



Een leven lang sporten bij de Eibers

