

Baantje Meer

Zwemmen met
een maatje meer



Heb je overgewicht en vind je bewegen soms lastig? Of voel je je bekeken tijdens het zwemmen en wil je liever in een rustige, besloten groep zwemmen? Dan is Baantje Meer iets voor jou.

Beweging en ontspanning

Tijdens dit (inloop) zwemmoment beweeg je op je eigen tempo in het warme water (30°Celsius). In het water voel je je lichter, waardoor bewegen makkelijker gaat en je gewrichten minder worden belast. Zwemmen helpt je ontspannen, beter ademen en geeft energie. Je zwemt in een rustige en veilige omgeving, zonder oordeel.

Handige hulpjes

Langs de badrand staan instructiekaarten met eenvoudige oefeningen die je zelf kunt doen. Er zijn drijf- en sportmaterialen aanwezig om het bewegen leuker te maken. Ook is er een badlift, zodat iedereen makkelijk in en uit het water kan komen. Iedereen met een maatje meer is welkom!

Meer informatie nodig?

Mail Karin Bouwens, karin.bouwens@sportpuntgouda.nl
of bel 0182 590 910.

Praktische informatie:

Wanneer:

vanaf 6 januari 2026,
elke dinsdag tussen 9:15 en 10:45 uur

Waar:

Groenhovenbad
(warm waterbad Trefkuil 30°Celsius)

Voor wie:

voor iedereen met overgewicht
of obesitas

Kosten:

€ 5,85

Aanmelden:

niet nodig

