

Kom kennismaken met roeien!

een gratis uitstapje voor Baan deelnemers
bij Koninklijke Roei & Zeilvereniging Het Spaarne



Heb je wel eens in een professionele roeiboot gezeten?

Dit kun je nu gaan proberen in Heemstede bij roeivereniging 'Het Spaarne'.
Het is een bijzondere ervaring: Lekker buiten sporten met anderen!

Voor wie?

Speciaal voor tieners en volwassenen met een verstandelijke beperking
(vanaf 13 jaar).

Begeleiding

Vrijwilligers van de roeivereniging leren jou roeien en er zijn ook vertrouwde
Baan-vrijwilligers aanwezig. Je draagt een reddingsvest en er is de hele tijd
begeleiding. Het is wel belangrijk dat je kunt zwemmen.

Wat ga je leren?

De roeibeweging, balans houden in een snelle boot.
Eerst ga je op de kant oefenen en daarna het water op!

- Waar?** Marisplein 5 in Heemstede
- Wanneer?** Zaterdag 16 juni 2019 van 14:00-16:00 uur
(2 tot 4 uur 's middags)
- Kosten** De roeiactiviteit is gratis.
Meld je op tijd aan: het aantal plekken is beperkt!



Zin om mee te doen?

Dan kun je je vóór 6 juni aanmelden bij De Baan
via team@stichtingdebaan.nl of (023) 531 44 63



De Baan