

Stevig op de been



Dinsdag 20 december 2022 van 10:00 tot 12:00 uur

Afgelopen



Dorpsstraat 34

Beekbergen, Nederland



Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 20 december 2022

“Stevig op de been” in Ontmoetingsplek De Hoge Weye

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam.

Met de cursus “Stevig op de been ” verbetert u uw spierkracht en evenwicht. Deze cursus draagt bij aan hoe u zo lang mogelijk fit en vitaal blijft en aan uw algehele conditie. Bovendien leert u nieuwe mensen kennen in uw wijk.

Praktische informatie

“Stevig op de been” is een groepscursus en wordt gegeven door de ervaren trainster Lilian Jans. De bijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, testen, informatie over bewegen, spierkracht en evenwicht.

De cursus start op dinsdag 22 november van 10.00 uur tot 12.00 uur en zal gedurende 5 weken elke dinsdagochtend gegeven worden in ontmoetingsplek De Hoge Wey in Beekbergen. De kosten voor deze cursus zijn 29,50 inclusief een werkboek. Betalen met de stadspas is ook mogelijk.

Bent u enthousiast geworden en wilt u zich aanmelden voor de cursus? Dan kunt u contact op nemen met r.stins@stimenz.nl/ 06-12314385. Of wilt u meer informatie over de inhoud van de cursus? Dan kunt u contact opnemen met de trainster Lilian Jans 06-48976703



Ga voor meer informatie naar
onsoosterhuizen.nl/agenda

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34

Stevig op de been
20-12-2022 / 10:00 - 12:00
Dorpsstraat 34