



Sportief wandelen en meer

..... voor iedereen die actief bezig wil zijn in de natuur!

Heeft u wel eens rugklachten, last van artrose of een andere fysieke beperking en u wilt toch graag sporten. Kom eens meedoen en ervaar of het iets voor u is. We rennen en springen niet en indien nodig worden de oefeningen aangepast.

We werken tijdens dit uur aan spierkracht, mobiliteit, conditie, balans, ademhaling, ontspanning, houdingsbewustwording en -verbetering. Maar ook adviezen over het lopen/staan en mindfulness komen aan de orde. Dit alles op de Beegderheide en onder de deskundige begeleiding van een Oefentherapeut Cesar.

donderdag vanaf 9.00 uur tot ca. 10.00 uur
eerste proefles is gratis



Voor meer info en aanmelding
via mail marjo@beterbewegenenslapen.nl
of via telefoon 06-4756 7575