



DEN HAAG
BLIJFT STAAN



Training aan huis

Wilt u zo lang mogelijk
fit en vitaal blijven
wonen?

- een-op-een training
- professionele begeleiding
- bent u 65+?
- volledig coronaproof

Training aan huis

Bent u 65+ en wilt u zo lang mogelijk fit en vitaal thuis blijven wonen?

IN 4 WEKEN

- Leert u om te gaan met obstakels die u tegenkomt bij uw dagelijkse activiteiten.
- Leert u welke spierversterkende oefeningen u zelf kunt doen.
- Spelen we in op situaties waar u tegenaan loopt in en rondom uw huis.
- De oefeningen hebben een positief effect op kracht, mobiliteit, conditie en balans.

TRAINING AAN HUIS

Na deze mini-cursus bieden wij u de mogelijkheid om in te stromen bij onze groeps cursus 'In Balans'.

AANMELDEN

Voor €50,- krijgt u vier bijeenkomsten.
(€25,- met een ooievaarspas)

Voor meer informatie en aanmelden voor de cursus kunt u contact opnemen met

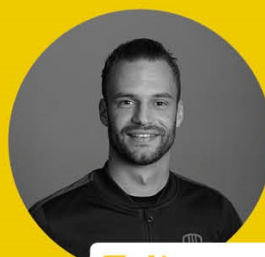
AXEL QUIST

T: 0653609956

E: a.quist@sportiefplus.nl

** Wij houden ons volledig aan de corona maatregelen*

De trainers



Esli
Beweegcoach
Sportief Plus



Mirjam
TIM Fysiotherapie



Trudy
Beweegcoach
Sportief Plus



Den Haag

Voor
welzijn

