Gym, Beweeg u Fit! 65 jaar en ouder

Buurtsportcoach ´S-PORT

Dinsdag 25 maart 2025 van 14:15 tot 15:15 uur
Afgelopen

Wijkgebouw de Slinger
Jan Schöfferlaan, Den Bosch, Nederland

Terugkerende activiteit
Wekelijks op dinsdag tot en met 1 juli 2025

De Beweeg U Fit! lessen worden op een ontspannen manier aangeboden. De lessen zijn speciaal voor mensen van 65 jaar en ouder en gericht op het verbeteren van conditie en spierkracht. Ieder doet wat zij of hij kan.

De lessen speciaal gericht op:

- oefeningen belangrijk voor het ADL (algemeen dagelijks leven)
- het soepel houden van de gewrichten
- coördinatie van lichaam en geest
- verbeteren reactievermogen
- verbeteren concentratievermogen

De lessen worden elke week gegeven, behalve tijdens de schoolvakanties.
Heb je interesse? Je mag altijd eerst 3 keer proberen of het bij je past.

Wil je meer weten? Neem dan contact op met Linda Peeters, buurtsportcoach, 06-15046598 of l.peeters@s-hertogenbosch.nl of loop binnen bij de Slinger.

Ga voor meer informatie naar
buurtkiep.nl/agenda

Gym, Beweeg u Fit! 65 jaa... 25-03-2025 / 14:15 - 15:15 Wijkgebouw de Slinger