Yoga, Beweeg u Fit! 65 jaar en ouder

Buurtsportcoach ´S-PORT

Donderdag 4 december 2025 van 09:30 tot 10:30 uur

Over 4 dagen

De Slinger

Jan Schöfferlaan 3, 's-Hertogenbosch

Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 18 december 2025

Beweeg u Fit! Yoga is speciaal voor inwoners van 65 jaar en ouder. Ontspannen kan iedereen leren. Door het beoefenen van yoga leert u hoe u door zachte strekking spanningen in het lichaam kan losmaken en loslaten. Als het lichaam ontspant wordt het denken vanzelf kalm en komt u helemaal tot rust. Er zijn stoelen om op te zitten als dat op de grond niet meer gaat of als houvast bij evenwichtsoefeningen.

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 -6-15046598 of l.peeters@s-hertogenbosch.nl of loop binnen bij de Slinger.

Ga voor meer informatie naar
buurtkiep.nl/agenda

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3

Yoga, Beweeg u Fit! 65 ja...
04-12-2025 / 09:30 - 10:30
Jan Schöfferlaan 3