



IK STA STERK

Blijf fit, vitaal en zelfverzekerd

GRATIS Cursus In Balans!

"In Balans" is een gratis cursus van 12 weken, die helpt om stabiliteit en bewegingszekerheid te vergroten. Het programma combineert oefeningen met tips om valgevaar te verminderen. Naast de fysieke training is er aandacht voor bewustwording en vertrouwen in eigen kunnen. Je hebt twee keer per week les. Werk aan je stabiliteit en zelfvertrouwen met de bewezen valpreventie methode.



Meld je
aan via de
QR-code



IK STA STERK

Blijf fit, vitaal en zelfverzekerd

PROGRAMMA

CURSUS IN BALANS

CURSUS 1

Maandag 14:45 - 15:45 uur

6, 13, 20, 27 oktober

3, 10, 17, 24 november

1, 8, 15, december

Vrijdag 14:45 - 15:45 uur

10, 17, 24, 31 oktober

7, 14, 21, 28 november

5, 12, 19 december

Locatie:

Amstelhof Sport & Health Club

Adres: Noordammerweg 30,
De Kwakel, Uithoorn

CURSUS 2

Maandag 13:00 - 14:00 uur

29 september

6, 13, 20, 27 oktober

3, 10, 17, 24 november

1, 8 december

Vrijdag 13:00 - 14:00 uur

3, 10, 17, 24, 31 oktober

7, 14, 21, 28 november

5, 12 december

Locatie:

Sportvereniging KDO

Adres: Vuurlijn 51,
De Kwakel, Uithoorn

Meld je aan via de Link
of scan de QR-code.
t-s.nu/activiteitenoverzicht

Voor vragen mail naar:
dtervelde@teamsportservice.nl
Of bel 088 - 203 73 80


Meld je
aan via de
QR-code

