

NATUURLIJK BUITEN BEWEGEN



Elke dinsdag van 11:00 - 12:00

Start bij Fysiotherapie dekker (Gezondheidscentrum Marne)

Met elkaar werken we aan conditie en ontspanning middels eenvoudige oefeningen en loopvormen. Ieder werkt in zijn/haar eigen tempo.

- Ook voor mensen met:
- Slechte tot matige conditie
 - Beweging-/belasting angst
 - Chronische pijnklachten/vermoeidheidsklachten
 - Depressieve klachten
 - Diabetes
 - Obesitas

Onder professionele begeleiding van Thara Kleijberg.

De eerste twee lessen mag je gratis deelnemen. Daarna zijn de kosten €90,- per drie maanden.

