Functioneel Trainen met Eveline

Beweegcollectief Mook en Middelaar

Maandag 10 februari 2025 van 15:30 tot 16:30 uur
Afgelopen

Basisschool De Grote Lier, Molenhoek
Esdoornlaan 8, Molenhoek

Terugkerende activiteit
Wekelijks op maandag tot en met 30 juni 2025

Het doel van deze training is om zelfredzaamheid van ouderen te behouden en mogelijk te verbeteren. De training bestaat uit het trainen van senioren, zodat dagelijkse handelingen zoals wassen, aankleden, boodschappen doen, huishoudelijke klusjes, tuinieren etc. gemakkelijker zullen verlopen. Daarnaast wordt ook getraind om het vallen te vermijden, het geheugen te versterken en de algehele conditie te verbeteren. Er wordt gestart met warming up en daarna worden verschillende oefeningen gedaan. Aan bod komen bewegelijkheid, lenigheid en kracht. Tevens wordt er af gesloten met een spel.

En samen plezier hebben is ook belangrijk!

Kom het uitproberen altijd gratis proefles!

Waar
Molenhoek

Waarover
Sport en bewegen

Wat
Buurtactiviteit

Ga voor meer informatie naar
maasburen.nl/agenda

Functioneel Trainen met E... 10-02-2025 / 15:30 - 16:30 Esdoornlaan 8