



# ZEKER OP DE BEEN

Bent u nog zeker op de been? Het kan zijn dat u met de jaren een beetje balans, stabiliteit of zelfvertrouwen bent kwijtgeraakt. Geen zorgen, door middel van oefeningen en handige tips staat u zo weer een stuk steviger op uw benen. Én weet u hoe u moet opstaan als u toch gevallen bent. Wilt u dat ook? Doe mee aan de 8-weekse training Zeker op de Been.



Wanneer?

Vanaf woensdag 15 januari



Waar?

Dorpskamer in Hoogblokland



Hoe laat?

14:00 uur tot 15:00 uur

Heeft u vragen of wilt u zich opgeven? Neem contact op met één van de Beweegcoaches via [06-22810286](tel:06-22810286) of mail naar [info@gigamolenlanden.nl](mailto:info@gigamolenlanden.nl)



Molenlanden 



€20,- voor acht lessen

