Beweeg met ons mee!

Bewegen met coach Angelique

Dinsdag 23 december 2025 van 13:30 tot 14:30 uur

Over 3 weken

Rivas Woonzorgcentrum De Markt

Markt 24, Papendrecht

Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 6 januari 2026

Beweegtuin – Valpreventie voor Senioren
Iedere dinsdag om 13.30 uur, verzamelen we ons in de beweegtuin voor een beweegles speciaal gericht op valpreventie. Onder begeleiding van een deskundige trainer doen we gerichte oefeningen op de toestellen in de tuin om balans, spierkracht en coördinatie te verbeteren. Regelmatige deelname helpt om het risico op vallen te verkleinen én om in beweging te blijven op een leuke, veilige manier.
Ervaring is niet nodig! Heeft u interesse?

Meld u zich dan aan bij Angelique Tubbing 06-18190388

Wijk

Westpolder - 't Eiland, Molenvliet, Kraaihoek, Middenpolder, Wilgendonk, Oostpolder - de Kooy, Elders

Thema

Ontmoeten, Sport en beweging

Leeftijd

60 - 90

Ga voor meer informatie naar
puurpapendrecht.nl/agenda

Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24
Beweeg met ons mee! 23-12-2025 / 13:30 - 14:30 Markt 24