Beweeg mee en blijf vallen voorkomen

Bewegen met coach Angelique

Woensdag 24 december 2025 van 11:30 tot 12:30 uur

Over 3 weken

Markt 24

Papendrecht, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 7 januari 2026

Beweegtuin – Valpreventie voor Senioren

Iedere woensdag om 11.30 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 neem dan contact op met:

Angeliue 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 mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24

Beweeg mee en blijf valle...
24-12-2025 / 11:30 - 12:30
Markt 24