Beweeg mee in de beweegtuin

Bewegen met coach Angelique

Vrijdag 9 januari 2026 van 13:00 tot 14:00 uur

Over 6 weken

Rivas Woonzorgcentrum De Markt

Markt 24, Papendrecht

Terugkerende activiteit

Wekelijks op vrijdag tot en met 9 januari 2026

Beweegtuin – Valpreventie voor Senioren
Iedere vrijdag van 13.00 tot 14.00 uur organiseren we in de beweegtuin een beweegles speciaal gericht op valpreventie. Onder begeleiding van een deskundige trainer werken we met de toestellen aan balans, spierkracht en coördinatie. Deze oefeningen helpen om het risico op vallen te verkleinen en bevorderen de zelfredzaamheid.

Aanmelden bij Angelique Tubbing via 06 18190388.
Ervaring is niet nodig!

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 in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24

Beweeg mee in de beweegtu... 09-01-2026 / 13:00 - 14:00 Markt 24