



**Fysiotherapeutisch
Centrum Heerde**
SPECIALISTEN IN BEWEGEN



Beweeggroep 70+

**Bewegen is fijn!
Met voldoende beweging voelt u zich fit en
blijft u actief in het dagelijks leven.**

In deze beweegles wordt gymnastiek voor ouderen (70+) gegeven door fysiotherapie assistente Erna Sellis. Alle spieren komen aan bod. De oefeningen zijn gericht op lenigheid, mobiliteit, kracht en uithoudingsvermogen.



Het eerste gedeelte bestaat uit oefeningen vanuit de stoel. Daarna volgt een pauze waarbij tijd is voor een kop koffie of thee. In het tweede gedeelte wordt bewogen middels een uitdagende spelvorm. En het is bovendien heel gezellig om met elkaar te bewegen!

Wanneer

Iedere dinsdag van 10.00-11.00 uur

Locatie

Kinderfysio Heerde, Brinklaan 9
20m rechts vd hoofdingang Gezondheidscentrum

Kosten

Per les: € 3 (middels een 10-strippenkaart à € 30)
U bent van harte uitgenodigd om een les met ons mee te doen.

Opgeven

Via Fysiotherapeutisch Centrum Heerde
☎ (0578) 696363 / ✉ info@fysioheerde.nl



Komt u ook gezellig bewegen bij de Beweeggroep 70+?