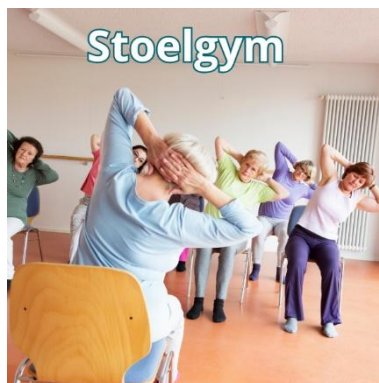




Stoelgym is speciaal bedoeld voor mensen die minder goed ter been zijn, maar toch graag op een veilige en verantwoorde manier in beweging willen blijven. Tijdens deze les worden de oefeningen zittend op een stoel uitgevoerd, waardoor iedereen op een comfortabele en toegankelijke manier kan deelnemen.

Met gevarieerde en rustige oefeningen wordt gewerkt aan het behoud van soepelheid, spierkracht en mobiliteit. Daarnaast helpt stoelgym om de bloedsomloop te stimuleren en het lichaam actief te houden, zonder het te overbelasten. De lessen verlopen in een ontspannen en gezellige sfeer, waarbij plezier in bewegen centraal staat.

Na afloop van de les is er gelegenheid om gezellig samen koffie te drinken, wat zorgt voor een prettig sociaal moment en extra verbinding tussen de deelnemers.

Wanneer: Donderdag van 13:30 tot 14:15 uur

Locatie: Wilgenplein 106, "Het Anker" – Recreatieruimte

Kosten: €9,50 per maand (automatische incasso)