



**DEN HAAG**  
BLIJFT STAAN



# Training aan huis

Wilt u zo lang mogelijk  
fit en vitaal blijven  
wonen?

- een-op-een training
- professionele begeleiding
- bent u 65+?
- volledig coronaproof

# Training aan huis

Bent u 65+ en wilt u zo lang mogelijk fit en vitaal thuis blijven wonen?

## IN 4 WEKEN

- Leert u om te gaan met obstakels die u tegenkomt bij uw dagelijkse activiteiten.
- Leert u welke spierversterkende oefeningen u zelf kunt doen.
- Spelen we in op situaties waar u tegenaan loopt in en rondom uw huis.
- De oefeningen hebben een positief effect op kracht, mobiliteit, conditie en balans.

## TRAINING AAN HUIS

Na deze mini-cursus bieden wij u de mogelijkheid om in te stromen bij onze groeps cursus 'In Balans'.

## AANMELDEN

Voor €50,- krijgt u vier bijeenkomsten.  
(€25,- met een ooievaarspas)

Voor meer informatie en aanmelden voor de cursus kunt u contact opnemen met

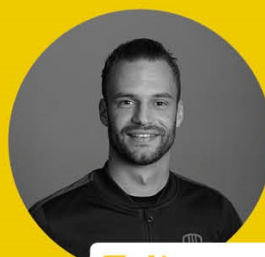
**AXEL QUIST**

T: 0653609956

E: a.quist@sportiefplus.nl

*\* Wij houden ons volledig aan de corona maatregelen*

## De trainers



**Esli**  
Beweegcoach  
Sportief Plus



**Mirjam**  
TIM Fysiotherapie



**Trudy**  
Beweegcoach  
Sportief Plus



Den Haag

Voor  
welzijn

