

## De groepslessen

In de 13-weekse valpreventie groepslessen gaan we aan de slag met het verbeteren van uw balans, mobiliteit en spierkracht. Professionele beweegcoaches en fysiotherapeuten passen de lessen aan zodat iedereen op zijn of haar niveau goed mee kan doen.

## Waar en wanneer?

De valpreventie groepslessen beginnen in de tweede week van juli 2021. Kijk voor het aanbod bij u in de buurt op de plattegrond hiernaast!

## Gratis proefles

Benieuwd of de valpreventie groepslessen iets voor u zijn? Kom het ervaren en doe de eerste les gratis mee!

Kosten 12 lessen: €50,-

50%  
korting met de  
ooivaarspas!

## Aanmelden

Aanmelden kan via de website:  
[www.denhaagblijftstaan.nl](http://www.denhaagblijftstaan.nl)

### Wijkcentrum de Henneberg

Tramstraat 15  
Vanaf vrijdag 9 juli  
09:00 - 10:00 uur

### De Wiekslag

Molenbrink 68A  
Vanaf woensdag 7 juli  
15:30 - 16:30 uur

### HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16  
Vanaf donderdag 8 juli  
10:00 - 11:00 uur

### Budosportcomplex Lu Gia Jen

Baamburggestraat 8A  
Vanaf vrijdag 9 juli  
13:30 - 14:30 uur

### Ontmoetingscentrum Morgenstond

1e Eeldepad 3A  
Vanaf maandag 5 juli  
13:30 - 14:30 uur

### S.V. Erasmus

Erasmusweg 1200  
Vanaf dinsdag 6 juli  
10:00 - 11:00 uur

Loosduinen

Escamp

Laak

Haagse  
Hout

Scheveningen

Segbroek

Centrum  
Den Haag

### Hit and Health

Catharinaland 5  
Vanaf dinsdag 6 juli  
11:00 - 12:00 uur

### Wijk- en dienstencentrum Bezuidenhout

Johannes Camphuijsstraat 25  
Vanaf donderdag 8 juli  
09:00 - 10:00 uur

### HSV VUC

Het Kleine Loo 1  
Vanaf vrijdag 9 juli  
11:00 - 12:00 uur

### Adam Vadercentrum

Jonckboetplein 24  
Vanaf dinsdag 6 juli  
13:30 - 14:30 uur

### Wijkcentrum Cromvlietplein

Cromvlietplein 120  
Vanaf woensdag 7 juli  
13:00 - 14:00 uur