



Bewegen met zelfvertrouwen
en werken aan
een gezonde toekomst

Praktische informatie

Voor wie: mensen van 65 jaar en ouder

Het programma

- Intakegesprek
- 5 groepsbijeenkomsten van 60 minuten, op vrijdag van 11:00-12:00 uur

Locatie: Fysiotherapie Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra, Utrechtse Heuvelrug 130 in Vleuterweide (2e verdieping)

Data

- Vrijdag 17-11-2023
- Vrijdag 24-11-2023
- Vrijdag 01-12-2023
- Vrijdag 08-12-2023
- Vrijdag 15-12-2023

Aantal deelnemers: 4 tot 10

Vergoeding: uit aanvullende verzekering of middels factuur. Voor meer informatie neem contact op met ons planbureau via 030-6690827.

Blijf stevig op de been

Met het beweegprogramma Balans werkt u in groepsverband aan uw balans, spierkracht en conditie.

U krijgt van een fysiotherapeut uit het expertteam 'Gezond ouder worden' informatie over veilig bewegen en uw evenwicht. U voert praktische oefeningen uit op uw eigen niveau en krijgt tips om thuis mee aan de slag te gaan.

Zo heeft u minder kans om te vallen. En leert u ook nog eens nieuwe mensen kennen in Leidsche Rijn.

Meld u aan en blijf vitaal

T: 030-6690827 | E: fysio@lrjg.nl