



Informatie en advies
voor senioren

Vitaal blijven
door bewegen



Meedoen met Samen Bewegen is meer dan alleen bewegen.
Het is uitdagend, gezond en ook erg gezellig.

Samen Bewegen 65 +
Asten & Someren



Informatie en advies
voor senioren

**Vitaal blijven
door bewegen**

**Verskillende vormen om samen met anderen in beweging te blijven.
De lessen bieden een uitdaging die past bij ieders niveau en mogelijkheden.
Dus wat je leeftijd ook is: iedereen kan meedoen.**

Blijf Fit

In verschillende groepen werken we aan een goede balans, kracht, coördinatie en nog veel meer. Sommige groepen oefenen op en rondom de stoel, andere groepen vaak staand of lopend in wat actievere vormen.

Dans

Linedance is een leuke actieve bezigheid. Daarbij is dansen ook nog eens heel erg goed om ons brein gezond te houden. We dansen in rijen en we voeren allemaal dezelfde beweging uit.

Stoelyoga

Yoga op en rondom de stoel om lichamelijk en geestelijk fit te blijven. Door stoelyoga worden spieren en gewrichten soepel. De doorbloeding verbetert. Je leert spanning los te laten.

**Een gratis proefles is altijd mogelijk.
Kom meedoen en ervaar hoe leuk het is!**

Meer informatie?

Lotte Groothusen (0493) 44 12 51
Het actuele aanbod, locaties en prijzen op
www.oniswelzijn.nl of scan de QR code

