



## CURSUS FIT & VITAAL, GEMEENTE STICHTSE VECHT

**Ontdek hoe je je huidige conditie, kracht en stabiliteit kunt verbeteren.**

Leer hoe je fit en vitaal blijft.

Waarom zou je je aanmelden?

- Verbetering spierkracht, balans en stabiliteit.
- Routines en gezonde gewoontes aanleren.
- Vermindering op de kans om te vallen.

Wat bieden wij?

- 5 wekelijkse trainingen.
- Thuistrainingprogramma.
- Informatie om vallen te voorkomen.

Wat omvat de cursus?

- Conditie, kracht en balanstreining.
- Aandacht voor houding, flexibiliteit, souplesse.
- In een plezierige sfeer, in eigen omgeving.

**Cursusdata januari 2024**

**Locatie: Dorpshuis Vreeland**

**Docent: Willem van Lindenberg**

**Data: 10, 17, 24, 31 jan, 7 februari, 11:30 uur**

**Locatie: Kyosan, Loenen aan de Vecht**

**Docent: Sanne Bernhart**

**Data: 10, 17, 24, 31 jan, 7 februari, 09:30 uur**

**Locatie: Kikkerfort, Breukelen**

**Docent: Annette Kroon**

**Data: 17, 24, 31 jan, 7, 14 februari, 14:00 uur**

**Eigen bijdrage: 15 euro voor deze 5 weken.**

**Beweeg nu en investeer in later. Blijf FIT & VITAAL!**

**Dichtbij huis, samen en in (kleine) groepen.**



**Locatie:** In Stichtse Vecht, kun je meedoen met Fit & Vitaal (vervolg) groepen.

**Aanmelden:** Via de website [www.seniorenraadvn.nl/fitenvitaal](http://www.seniorenraadvn.nl/fitenvitaal) of bel 0346-794049.

Geef je op, samen met vrienden en bekenden nog leuker.

Minimaal 10 deelnemers zijn er nodig om de cursus in je woonplaats te starten.