Meer bewegen voor 55+

Maandag 8 december 2025 van 10:00 tot 10:45 uur

Afgelopen

Jacob van Wassenaerstraat 69

Best, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag, dinsdag en donderdag tot en met 18 december 2025

Het is een training speciaal voor 55-plussers die willen werken aan hun conditie, kracht en lenigheid. Tijdens de training worden spier- en conditieoefeningen gedaan, vaak op muziek, gevolgd door krachtoefeningen. De trainingen zijn afwisselend en worden begeleid door een trainer van Tuurlijk. Je werkt op je eigen niveau en samen met leeftijdsgenoten. Dit helpt niet alleen je fitheid verbeteren, maar vermindert ook klachten zoals stijfheid en pijn.

Voor meer informatie, klik hier!

Ga voor meer informatie naar
pleinbest.nl/agenda

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...

Meer bewegen voor 55+ 08-12-2025 / 10:00 - 10:45 Jacob van Wassenaerstraat...