

Meer bewegen voor 55+



Dinsdag 16 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 conditietoefeningen 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

[illegible]