

## **HDZ GEZONDHEIDSSPORT**

**Hansjoachim Dziemballa / Tel. 0485-331063**



### **EEN LEVEN LANG SPORTEN EN BEWEGEN VOOR IEDEREEN**

Veilig sporten en werken aan uw fitheid.

- **RUG TRAINING PREVENTIEF**

In de training wordt veel aandacht besteed aan verschillende aspecten van de rug!

Coördinatie, rugstabiliteit, tiltechniek, rompbalans, buikspiertraining gerichte versterking en beweeglijkheid van de rugspieren.

- **BALANS / BALANSHERSTEL / BALANSTRaining  
MET NEK, SCHOUDER EN ONDERRUG OEFENINGEN**

Controle krijgen over het evenwicht, training van onverwachte bewegingen, valpreventie, coördinatie en gerichte versterking van spieren.

**De groepen zijn niet groter dan 10 personen**

**Aandacht voor iedereen en voor de techniek van de oefeningen**

**Iedereen kan op zijn eigen niveau mee doen**

**INFORMATIE OCHTEND: 01-12-2016 VAN 11:00 TOT 12:00 UUR**

**PROEFLESSEN: 08-12-2016 VAN 11:00 TOT 12:00 UUR**