



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