

Sterker met de jaren

Gratis cursus kracht en valpreventie 65+



Wilt u kunnen blijven:

- Spelen met uw kleinkinderen?
- Wandelen in het bos met de hond?
- Reizen en activiteiten ondernemen?

Ontdek en ervaar hoe u zo vitaal mogelijk ouder wordt onder begeleiding van drs. van Eerd, huisarts en leefstijlarts.

Wat kunt u verwachten?

Drie inspirerende sessies over kracht, stabiliteit, valpreventie en voeding, in combinatie met oefeningen op uw eigen niveau.

Wat moet u minimaal kunnen om deel te nemen?

Zonder hulpmiddelen wandelen en traplopen.

Wat wordt er van u verwacht?

Een open blik en motivatie om in beweging te komen of te blijven.

**Kracht
training**

Stabiliteit

**Val
preventie**

Voeding

Deelname is geheel kosteloos, echter plaatsen zijn beperkt.
Samen zetten we ons in voor een vitaal Beekdaelen.

Locatie: Lijfarts praktijk voor Leefstijlgeneeskunde, Amstenrade

**Kijk voor startdata op www.davidvaneerd.nl/leefstijlgeneeskunde
Meld u aan per email via info@davidvaneerd.nl**