Medische Fitness

Maandag 25 september 2023 van 12:00 tot 13:00 uur
Afgelopen

De Wedren
Fysiotherapie, Trainings- & Yogacentrum, Waldeck Pyrmontsingel, Nijmegen, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag tot en met 21 februari 2024

Regelmatig bewegen is goed voor uw gezondheid! U wordt minder snel moe, blijft fitter en blijft ook op gewicht. Medische fitness kan ook uitkomst brengen wanneer u ouder dan 55 bent of herstellende van een ziekte of operatie. Maar ook wanneer u een chronische aandoening heeft, zoals diabetes, COPD, reuma, of hart-, vaat- of longklachten.

Wat en voor wie is Medische Fitness?

Medische Fitness is een beweegprogramma waarbij u traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. De training bestaat voornamelijk uit oefeningen gericht op het versterken van uw spieren, coördinatie en uithoudingsvermogen. Ook Cardiotraining is een onderdeel van Medische Fitness.

Het programma is geschikt voor iedereen die onder begeleiding van een fysiotherapeut wil sporten. Dus als u niet naar de sportschool wil gaan of herstellende bent een operatie, dan is Medisch Fitness iets voor u.

Wil je meedoen, kom dan voor een gratis proefles!

Aanmelden: Neem dan telefonisch contact met ons op 024-3222754 of mail naar

info@mcno-fysiodewedren.nl

Voor wie
Volwassenen, Senioren

Waarover
Gezondheid

Wat
Evenement / feest / markt

Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren
Medische Fitness 25-09-2023 / 12:00 - 13:00 De Wedren