SeniorFit

Donderdag 11 december 2025 van 13:00 tot 14:00 uur

Over 34 uur

Fysiotherapie De Wedren

Waldeck Pyrmontsingel, Nijmegen, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag en vrijdag tot en met 12 maart 2026

Wilt u een langer en gezonder leven? Dan is regelmatig bewegen van belang! Bewegen is namelijk niet aan leeftijd gebonden en het is dé manier om gezond te blijven. Daarnaast is het ook erg leuk om te doen in een gezellige, sfeervolle omgeving sporten met uw leeftijdsgenoten. Regelmatig bewegen heeft veel voordelen en het verbetert de kwaliteit van leven.

Wat is SeniorFit?

SeniorFit is een beweegprogramma dat speciaal is ontwikkeld voor ouderen. Het programma richt zich op het gebied van conditietraining, krachttraining, lenigheid of een combinatie hiervan. Het is bedoeld voor mensen die nog geen zorg/fysiotherapie nodig hebben, maar wel wat willen doen aan hun conditie.

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

Sport en bewegen

Wat

Evenement / feest / markt

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

SeniorFit
11-12-2025 / 13:00 - 14:00
Fysiotherapie De Wedren