

# MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MbvO)

voor mannen en vrouwen vanaf 60 jaar,

onder deskundige leiding van Conny de Vries gediplomeerd Sport en Beweegleider 55+  
tevens valpreventie docent "In Balans" van Veiligheid.nl

Wist u dat u met wandelen, fietsen en het dagelijkse huishouden vaak niet aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging komt?

Soepele spieren en gewrichten, sterke botten en een goede balans kunt u op elke leeftijd trainen en verbeteren. Wekelijks geef ik les aan beweeggroepen met speciaal aangepaste lessen.

Conditie en fysieke ongemakken hoeven dus geen obstakel te zijn..  
In mijn lessen kunt u oefenen tijdens sport- en beweegcombinaties uw kracht, balans en conditie te verbeteren.

**Locatie: Schijf D'n Hoge Dries, Zoeksestraat 5**

**Start de les om 9:15 uur, duur 45 minuten aansluitend kopje koffie**

Gezelligheid staat voor op ! Maak kennis met de leeftijdgenoten uit de groep onder een genot van een kop koffie.

**De proefles is uiteraard gratis.**

Voor de prijs informeert u bij uw lokale organisatie

## Contact

[www.connydevries.nl](http://www.connydevries.nl)  
[c.devrieshintzen@gmail.com](mailto:c.devrieshintzen@gmail.com)  
06-38542063





[www.connydevries.nl](http://www.connydevries.nl)