



# Zeker Bewegen

Veilig vallen, opstaan en doorgaan

**2 WEKEN  
GRATIS!\***



**START: 1 MAART 2024**

**EERSTE 6 WEKEN | VRIJDAG 9:30 - 10:30 UUR**

**WETHOUDER VERHEIJHAL, POLDERWEG 300  
OOSTPOORT**

\*Minimaal 10 deelnemers

# ZekerBewegen

Wat kunt u verwachten?

- Spierversterkende- en balans oefeningen;
- Leren hoe u veilig kunt vallen;
- Praktische oefeningen om weer op te staan;
- Gericht op bewegen in de thuissituatie en op straat;
- Verbeteren van de beweegvaardigheden;
- Het verbeteren van de algemene conditie;
- Gecertificeerde Judo Bond instructeurs van ZekerBewegen;
- Vergoeding vanuit zorgverzekering is mogelijk.



Mail uw interesse naar [info@judoschoolonaji.nl](mailto:info@judoschoolonaji.nl) om op de hoogte te blijven en om meer informatie te krijgen!