

Wijk Fit

Geschikt voor mensen die leven met de gevolgen van een beroerte.

In de training komen aspecten zoals kracht, coördinatie, balans ect. aan bod. In groepsverband wordt u gestimuleerd om fit en sportief te bewegen waardoor de dagelijkse activiteiten bevorderd worden. Het is belangrijk dat mensen het allerbeste uit zichzelf halen om te kunnen blijven doen wat ze willen. Naast de voordelen van bewegen is Wijk Fit een goede investering voor een actieve levensstijl.

Locatie: Sporthal , sportpark Mariënhoeve, Wijk bij Duurstede.