

Fit & Balans

Geschikt voor ouderen die kracht en balansoefeningen in een gecombineerde les willen uitvoeren.

Onder leiding van een trainer wordt in groepsverband een gezamenlijke warming-up gedaan. Vervolgens voeren de deelnemers 6 verschillende oefeningen uit met tussendoor eenvoudige losmaak oefeningen. Bij deze activiteit ligt de nadruk op kracht. De training wordt afgesloten met een cooling down waarbij de spieren worden gerekt.

Locatie: witte tent naast de CDW kantine, sportpark Mariënhoeve, Wijk bij Duurstede.