stoelgym in de Benring

Woonzorgcoöperatie Voorst (De Benring)

Maandag 16 maart 2026 van 11:30 tot 12:15 uur

Over 3 maanden

Woonzorgcoöperatie Voorst (De Benring)

Tuinstraat 51, Voorst

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 13 april 2026

Stoelgym in de Benring

Speciaal voor mensen die moeite hebben om oefeningen staand of lopend te doen is ‘stoelgym’ ontwikkeld. Door het gehele land wordt deze vorm van bewegen steeds populairder. Het klinkt misschien wat passief, maar u zult merken dat alle spiergroepen flink getraind worden en daar hebben veel ouderen profijt van. Vanaf maandag 26 augustus kunt u het ook gaan ervaren in de Benring te Voorst 11.30 uur tot 12.15 uur in de ontmoetingsruimte beneden. U hoeft zich niet aan te melden, de kosten zijn gratis.

Kern

Voorst (het dorp)

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
kijkindekernen.nl/agenda

stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51
stoelgym in de Benring 16-03-2026 / 11:30 - 12:15 Tuinstraat 51