



Kom gratis meedoen met de proefles!

Wilt u meer informatie? Kijk dan op www.denhaagblijftstaan.nl

Liever persoonlijk contact? Neem contact op via a.quist@sportiefplus.nl of bel 06 536 099 56.
Wij staan u graag te woord.



Den Haag



SPORTIEF
PLUS

Valpreventie groepslessen

Samen helpen we
vallen voorkomen!

- Gezellige groepslessen
- 1 uur in de week á 13 weken
- Professionele begeleiding
- I.s.m. lokale fysiotherapeuten
- Gratis proefles!

De groepslessen

In de 13-weekse valpreventie groepslessen gaan we aan de slag met het verbeteren van uw balans, mobiliteit en spierkracht. Professionele beweegcoaches en fysiotherapeuten passen de lessen aan zodat iedereen op zijn of haar niveau goed mee kan doen.

Waar en wanneer?

De valpreventie groepslessen beginnen in de tweede week van oktober 2021. Kijk voor het aanbod bij u in de buurt op de plattegrond hiernaast.

Gratis proefles

Benieuwd of de valpreventie groepslessen iets voor u zijn? Kom het ervaren en doe de eerste les gratis mee!

Kosten 12 lessen: €50,-

50%
korting met de
ooivaarspas!

Aanmelden

Aanmelden kan via de website:
www.denhaagblijftstaan.nl

Woonzorgcentrum Wijndaelercentrum

Catharina van Rennesstraat 8
Vanaf vrijdag 15 oktober
10:00 - 11:00 uur

Wijkcentrum de Geest

Georges Bizetstraat 25
Vanaf dinsdag 12 oktober
14:00 - 15:00 uur

Popradar Den Haag

Burgemeester Hovylaan 12
Vanaf donderdag 14 oktober
10:00 - 11:00 uur

Haagse Voetbal- en Cricketvereniging Quick

De Savornin Lohmanlaan 215
Vanaf dinsdag 12 oktober
09:30 - 10:30 uur

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215
Vanaf woensdag 13 oktober
13:00 - 14:00 uur

HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16
Vanaf donderdag 14 oktober
09:30 - 10:30 uur

Wijkcentrum Escampade

Escamplaan 61F
Vanaf maandag 11 oktober
14:00 - 15:00 uur

Loosduinen

Escamp

Laak

Haagse
Hout

Wijkcentrum Bezuidenhout West

Jan van Riebeekplein 90
Vanaf maandag 11 oktober
09:30 - 10:30 uur

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155
Vanaf maandag 11 oktober
11:00 - 12:00 uur

Wijkcentrum de Wissel

Van Meursstraat 1B
Vanaf vrijdag 15 oktober
12:00 - 13:00 uur

H.V.V. Laakkwartier

Jan van Beersstraat 69
Vanaf woensdag 13 oktober
10:30 - 11:30 uur