



- 
 LICHAAMSFUNCTIES
- 
 MENTAAL
 WELBEVINDEN
- 
 MEEDOEN



- 
 LICHAAMSFUNCTIES
- 
 MENTAAL
 WELBEVINDEN
- 
 MEEDOEN

Rugschool

Heb je soms **rugpijn, nekpijn** of wil je **preventief** je lichaam versterken?

Welkom op onze wekelijkse rug- en buikspiertraining!

Gratis

**Sporthal Kessel-Lo,
rug- en buikspier-
training**

Rugschool

Heb je soms **rugpijn, nekpijn** of wil je **preventief** je lichaam versterken?

Welkom op onze wekelijkse rug- en buikspiertraining!

Gratis

**Sporthal Kessel-Lo,
rug- en buikspier-
training**

Wanneer?

Elke maandag van 19 uur tot 20 uur. Niet in de schoolvakanties/feestdagen.

Waar?

Sporthal Kessel-Lo, lokaal C (aan het zwembad) .

Adres: Stadionlaan 4, 3010 Kessel-Lo

Bushalte: Park Heuvelhof Diestsesteenweg

bus 370,371,372,373, 374

Kostprijs?

Gratis

Inschrijven (NIET verplicht)

Via de website (zie hieronder)

Via de kine van je wijkgezondheidscentrum

Via de QR code hiernaast



Wat mag je verwachten?

Goede opwarming - Oefeningen voor de buikspieren - Oefeningen voor de rugspieren – Evenwichtsoefeningen – Stabilisatieoefeningen – Krachtoefeningen - Lenigheidsoefeningen en stretching

Wat heb je nodig?

Loszittende kledij

Sportschoenen of blootvoets

Grote handdoek (om op je mat te leggen)

Wanneer?

Elke maandag van 19 uur tot 20 uur. Niet in de schoolvakanties/feestdagen.

Waar?

Sporthal Kessel-Lo, lokaal C (aan het zwembad) .

Adres: Stadionlaan 4, 3010 Kessel-Lo

Bushalte: Park Heuvelhof Diestsesteenweg

bus 370,371,372,373, 374

Kostprijs?

Gratis

Inschrijven (NIET verplicht)

Via de website (zie hieronder)

Via de kine van je wijkgezondheidscentrum

Via de QR code hiernaast



Wat mag je verwachten?

Goede opwarming - Oefeningen voor de buikspieren - Oefeningen voor de rugspieren – Evenwichtsoefeningen – Stabilisatieoefeningen – Krachtoefeningen - Lenigheidsoefeningen en stretching

Wat heb je nodig?

Loszittende kledij

Sportschoenen of blootvoets

Grote handdoek (om op je mat te leggen)

De wijkgezondheidscentra in Leuven organiseren regelmatig activiteiten over gezond leven en actief bewegen.

Zin om mee te doen? Bekijk de agenda op:

www.wgccaleido.be / www.wgcridderbuurt.be / www.wgcdecentral.be

De wijkgezondheidscentra in Leuven organiseren regelmatig activiteiten over gezond leven en actief bewegen.

Zin om mee te doen? Bekijk de agenda op:

www.wgccaleido.be / www.wgcridderbuurt.be / www.wgcdecentral.be