

FIT, VEILIG EN VALBREKEN voor senioren



VOOR:

55+ers met een Gemiddelde conditie

FIT

- Spierversterkende oefeningen;
- Balans en evenwicht;
- Oefeningen ter vergroting van de conditie en het uithoudingsvermogen.

VEILIG

- Door de Judo Bond Nederland erkende en gecertificeerde docenten;
- Op zachte matten;
- Samen werken aan de eigen weerbaarheid;

VALBREKEN

- Leren valbreken; voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts;
- Preventieve en praktische tips;
- Bewustwording eigen lichaam.

DEELNEMERS AAN HET WOORD

"Eindelijk een programma voor gezonde senioren."

"Het is leuk, gezellig en leerzaam!"

"Ik ben minder bang om te vallen en durf beter de straat op te gaan."



Meer weten?

WWW.JBN.NL

of neem contact op met
Judo Bond Nederland,
afdeling Breedtesport
030-70 73 630
info@jbn.nl

