

LadiesFit: voor en door vrouwen

Oefengroepen



Woensdag 14 januari 2026 van 10:00 tot 11:00 uur

Over 6 weken



Fysiotherapie Dauwendaele

Buitenruststraat 227, Middelburg, Nederland



Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 14 januari 2026



Ladies Fit

Het is een medische fitness groep voor vrouwen, door vrouwen en is geschikt om te revalideren na een operatie, blessure of pijnklachten of als u extra begeleiding nodig heeft bij het sporten, omdat u hier nog niet bekend mee bent. De op u individueel afgestemde trainingen helpen u bij:

- Versterken van de spieren
- Verbetering van de houding
- Soepeler maken van gewrichten
- Verbetering van de algemene conditie
- Verbetering van coördinatie
- Algemene ontspanning
- Plezier in bewegen

Het bewegen/sporten kan ook andere lichamelijke klachten helpen te verminderen, zoals overgewicht, diabetes, depressie, vermoeidheid etc. Er is ook individuele leefstijl coaching mogelijk. Deze combinatie kan ervoor zorgen dat u letterlijk en figuurlijk beter in uw vel komt te zitten.

Wilt u een keer meekijken of aanmelden. Kom langs in de praktijk of bel naar 0118-613072

*Vergoeding door volwassenen sportfonds is afhankelijk van uw situatie mogelijk.

Voor wie

Volwassenen

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Buurtactiviteit, Proeftraining



Ga voor meer informatie naar
middelburgontmoet.nl/agenda

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele

LadiesFit voor en door v...

14-01-2026 / 10:00 - 11:00

Fysiotherapie Dauwendaele