



**Houdings-**

**Gymnastiek**

**in groepsverband**

**( wanneer sporten te zwaar is en u toch fit en in beweging wil blijven)**

- wat:**
- Lenigheidsoefeningen
  - Spierversterkende oefeningen (buik, rug, armen, heupen, benen)
  - Houdings- en ademhalingsoefeningen
  - Coördinatie-en evenwichtsoefeningen
  - Ontspanningsoefeningen
- voor wie:** Iedereen die zich aangesproken voelt
- waar:** Brediushonk, grote zaal rechts  
Kievitstraat 40  
3443 BG Woerden
- wanneer:** Donderdag ochtend van  
8.30 - 9.30 uur en van 9.45 - 10.45 uur
- hoe:**
- Liggend, zittend, staand, lopend
  - Gedeeltelijk op muziek
  - Gemakkelijk zittende kleding
  - Een eigen matje mee
- prijs:** € 12,- p.p.p.m.  
(prijswijzigingen voorbehouden)
- door wie:** Lucy Vismans  
Pieter Breughelstraat 9  
3443 VD Woerden



Lucy Vismans is oefentherapeute Cesar  
en  
Lid VvOCM

tel. 06 40428459

e-mail: [vismans25@zonnet.nl](mailto:vismans25@zonnet.nl)

[www.oefentherapiecesargouda.nl](http://www.oefentherapiecesargouda.nl)

Meer informatie over oefentherapie  
[www.oefentherapie.nl](http://www.oefentherapie.nl)