



## De beweegbank voor jong en oud!

Sinds april staat de IPitup-beweegbank aan de dorpsstraat bij de jeu-de-boulesbanen. Een mooie bank waar je wel 250 spierversterkende- en balansoefeningen kunt doen.

Middels de app kun je voor jezelf een mooi trainingsschema gebruiken, zodat je alle spieren op een goede manier traint.

Kracht en balansoefeningen zijn absolute noodzaak bij een actieve leefstijl en ze verminderen de kans op vallen aanzienlijk. Dus gebruik deze bank!

Kom je er alleen niet uit of wil je deskundig advies? Dan kun je je aanmelden bij fysiotherapiepraktijk 't Oevertje (tel 492199) voor een gratis en vrijblijvende clinic.



