

Fit en Veilig Vallen

opgezet in samenwerking met de  **NVIIL**
RIJKS GEDIPLOMEERD LERAAR



EERDERE DEELNEMERS
AAN HET WOORD

FIT

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

Wilt u meer weten, kijk dan op onze site www.budoryurotterdam.nl/website/fit-veilig-en-valbreken/

Informatie: Dick van der Meer

E-mail: budoryurotterdam@gmail.com

Telefoon: +31 (0)610464202

“EINDELIJK EEN PROGRAMMA
VOOR DE GEZONDE EN
ACTIEVE SENIOR”

“HET IS LEUK, GEZELLIG EN
LEERZAAM”

“IK BEN MINDER BANG OM TE
VALLEN”



VEILIG VALLEN

- Leren val te breken:
voorwaarts, achterwaarts,
zijwaarts
- Preventieve en praktische tips
- Bewustwording eigen lichaam

VEILIG

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

