

## **Cursussen Fitaal De Sportlaan**

Pashouders van MeiJo krijgen 10% korting op:

- Ouderentraining 'Gezond ouder'
- Ouderentraining 'Valpreventie'

### **Training 'Gezond ouder'**

U gaat aan de slag met het verbeteren van uw conditie, uithoudingsvermogen en kracht. Voordat u start zal een speciaal daartoe opgeleide fysiotherapeut uitgebreid met u uw medische situatie doornemen. U traint in kleine groepen op vaste tijdstippen, zodat u zeker weet dat u optimale persoonlijke begeleiding krijgt.

### **Cursus 'Valpreventie'**

Door middel van de juiste training kunt u de kans op vallen verminderen. Voordat u start, zal een speciaal daartoe opgeleide fysiotherapeut uitgebreid met u uw medische situatie doornemen. Tijdens de training zal aandacht worden besteed aan lenigheid, kracht en evenwicht.

### **Hoe werkt het?**

U kunt zich rechtstreeks aanmelden bij Fitaal de Sportlaan. Op vertoon van uw MeiJo pas ontvangt u de korting.

### **Contact- en adresgegevens:**

Fitaal De Sportlaan  
Sportlaan 1a  
9203 NV Drachten

Tel: 0512 – 54 11 58

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