

- [Zorgloket](#)

Administratief Centrum

Brusselsestraat 25
1840 Londerzeel

- 052 30 36 16
- zorgloket@londerzeel.be
-

Openingsuren

Vandaag 08:00 - 12:00 uur

Morgen 08:00 - 12:00 uur

13:30 - 16:00 uur

[meer contactgegevens](#)

Nieuws - Blijf op de hoogte

[Schrijf je in op onze nieuwsbrief!](#)

Blijven Bewegen = minder vallen + meer sociaal contact!



Bewegingsgroep 'Blijven Bewegen'

Ben je ouder dan 70 jaar en heb je zin om samen met anderen meer te bewegen? Dan is Blijven Bewegen iets voor jou!

De lessen bestaan uit eenvoudige bewegingsoefeningen die je soepeler maken. Je bent nooit verplicht om aan een oefening deel te nemen. Na de les word je verwend met koffie, thee of een ander drankje en kan je gezellig napraten met de andere deelnemers.

Per jaar zijn er twee lessenreeksen; één in het voorjaar en één in het najaar.

Een leraar Sofrologie, een kinesist en een bewegingscoach geven de lessen in Londerzeel Sint-Jozef en Malderen. In Steenhuffel en Londerzeel centrum staan de lessen onder begeleiding van een kinesist, een Tai Chi-leerkracht en een bewegingscoach.

Wat is sofrologie?

Sofrologie is een methode die de dialoog tussen lichaam en geest bestudeert en positief bevordert.

De toegankelijke oefeningen bevorderen de bewustwording van het geestelijk en lichamelijk evenwicht: een innerlijke vrede die op haar beurt leidt tot de herkenning van de eigen mogelijkheden en valkuilen.

12 lessen op 4 locaties:

De lessen vinden plaats op **4 locaties**:

- [Den Babbeleir](#) in WZC Herfstvreugde in Londerzeel op vrijdag van 10 tot 11 uur: startles op 6 september 2019
- [Gemeenschapscentrum Gerard Walschap](#) in Londerzeel Sint-Jozef op donderdag van 14 tot 15 uur: startles op 5 september 2019
- [Sporthal Verma](#) in Malderen op vrijdag van 9.30 tot 10.30 uur: startles op 30 augustus 2019
- Ter Huffel in Steenhuffel op dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur: startles op 27 augustus 2019

Kostprijs?

2 euro per les (ter plaatse te betalen).

Inschrijven:

inLonderzeel

28 / 06 10:00

[**Blijven bewegen Londerzeel centrum**](#)

[meer activiteiten](#)