

Toegankelijke Stoelbeweging voor Senioren en Kantoormedewerkers



Toegankelijke vorm van bewegen die wordt uitgevoerd terwijl je op een stoel zit of de stoel als steun gebruikt.

Bijzonder geschikt voor ouderen, minder mobiele mensen en voor op kantoor.

Oefeningen die passen bij de behoeften en capaciteiten van de deelnemers

Ontspanning, verminderen van stress, preventie van houding gerelateerde klachten.

Sociale interactie wat bijdraagt aan het vestreken van gemeenschapsgevoel en een positieve gemoedstoestand.

Op locatie, flexibele tijdstippen

Prijzen: Op aanvraag - [Contact](#)

Contact: Neem contact op voor meer informatie en om een kennismakingsgesprek te plannen.

Barbara Falorni :
Inspirational Trainer
Mindbody Facilitator,
Massage Therapist
Creator of 2b in Your
Body Program

