

# Preventie programma's voor nek/schouder- en rugklachten bij Oefentherapie Cesar Gilze in 2017



Voor iedereen die meer wil leren over het verminderen of voorkomen van o.a. nek- & schouder en/of rugklachten.

Je traint in dit oefenprogramma onder andere je coördinatie, spierkracht, balans en je verbetert je houding! Dit alles in kleine groepen van 4 tot 7 personen.

## Het preventie programma:

- nek-, & schouderklachten start op dinsdag 17 Jan. 2017 om 9.00

## Het preventie programma :

- rugklachten start op dinsdag 17 Jan. 2017 om 10.15

beide programma's zullen 10 weken duren.

**Locatie:** Gezondheidscentrum de Flair,  
Lange Wagenstraat 55e, Gilze.

**Kosten:** € 75,- voor 10 lessen.

Tijdens deze cursus krijg je een oefenprogramma op maat om thuis mee aan de slag te gaan! Naast oefeningen zullen er ook diverse houdingstips en 'trics' aangeboden worden die je direct in het dagelijks leven kunt toepassen!



Meer informatie of opgeven? Stuur dan een e-mail naar ons!  
[info@oefentherapiecesar-gilze.nl](mailto:info@oefentherapiecesar-gilze.nl)