



-   
 LICHAAMSFUNCTIES
-   
 MENTAAL  
 WELBEVINDEN
-   
 MEEDOEN



-   
 LICHAAMSFUNCTIES
-   
 MENTAAL  
 WELBEVINDEN
-   
 MEEDOEN

# Rugschool

Heb je soms **rugpijn, nekpijn** of wil je **preventief** je lichaam versterken?

**Welkom op onze wekelijkse rug- en buikspiertraining!**

**Gratis**

**Sporthal Kessel-Lo,  
rug- en buikspier-  
training**

# Rugschool

Heb je soms **rugpijn, nekpijn** of wil je **preventief** je lichaam versterken?

**Welkom op onze wekelijkse rug- en buikspiertraining!**

**Gratis**

**Sporthal Kessel-Lo,  
rug- en buikspier-  
training**

### Wanneer?

Elke maandag van 19 uur tot 20 uur. Niet in de schoolvakanties/feestdagen.

### Waar?

Sporthal Kessel-Lo, lokaal B (aan het zwembad) .

Adres: Stadionlaan 4, 3010 Kessel-Lo

Bushalte: Park Heuvelhof Diestsesteenweg

bus 370,371,372,373, 374

### Kostprijs?

Gratis

### Inschrijven (NIET verplicht)

Via de website (zie hieronder)

Via de kine van je wijkgezondheidscentrum

Via de QR code hiernaast



### Wat mag je verwachten?

Goede opwarming - Oefeningen voor de buikspieren - Oefeningen voor de rugspieren – Evenwichtsoefeningen – Stabilisatieoefeningen – Krachtoefeningen - Lenigheidsoefeningen en stretching

### Wat heb je nodig?

Loszittende kledij

Sportschoenen of blootvoets

**Grote handdoek (om op je mat te leggen)**

### Wanneer?

Elke maandag van 19 uur tot 20 uur. Niet in de schoolvakanties/feestdagen.

### Waar?

Sporthal Kessel-Lo, lokaal B (aan het zwembad) .

Adres: Stadionlaan 4, 3010 Kessel-Lo

Bushalte: Park Heuvelhof Diestsesteenweg

bus 370,371,372,373, 374

### Kostprijs?

Gratis

### Inschrijven (NIET verplicht)

Via de website (zie hieronder)

Via de kine van je wijkgezondheidscentrum

Via de QR code hiernaast



### Wat mag je verwachten?

Goede opwarming - Oefeningen voor de buikspieren - Oefeningen voor de rugspieren – Evenwichtsoefeningen – Stabilisatieoefeningen – Krachtoefeningen - Lenigheidsoefeningen en stretching

### Wat heb je nodig?

Loszittende kledij

Sportschoenen of blootvoets

**Grote handdoek (om op je mat te leggen)**

De wijkgezondheidscentra in Leuven organiseren regelmatig activiteiten over gezond leven en actief bewegen.

Zin om mee te doen? Bekijk de agenda op:

[www.wgccaleido.be](http://www.wgccaleido.be) / [www.wgcridderbuurt.be](http://www.wgcridderbuurt.be) / [www.wgcdecentral.be](http://www.wgcdecentral.be)

De wijkgezondheidscentra in Leuven organiseren regelmatig activiteiten over gezond leven en actief bewegen.

Zin om mee te doen? Bekijk de agenda op:

[www.wgccaleido.be](http://www.wgccaleido.be) / [www.wgcridderbuurt.be](http://www.wgcridderbuurt.be) / [www.wgcdecentral.be](http://www.wgcdecentral.be)