

Kom bij ons sportclubje: *goed voor je conditie!*

Wil je werken aan je spierkracht, conditie en energie met een gezellige groep mensen die met dezelfde problemen te maken hebben als jij? Kom dan onze groep versterken op de donderdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur in het Sport Medisch Centrum Amsterdam (Olympiaplein 74A).

Tijdens dit uur worden krachtoefeningen en sport en spel vormen gedaan, zoals hockey en tennis. De groep wordt begeleid door fysiotherapeuten uit de praktijk.

In de zomer maken we gebruik van de sportvelden voor buitengym op het Olympiaplein. In de winter trainen we binnen in verband met de temperaturen.

Denk je dat dit iets voor jou is en wil je je aanmelden? Maak dan eerst een afspraak voor een persoonlijke intake via de receptie van het SMC: 020 662 7244. Op deze manier kunnen onze therapeuten inschatten of jouw lichamelijke conditie bij de groep aansluit.

Hopelijk tot snel!

