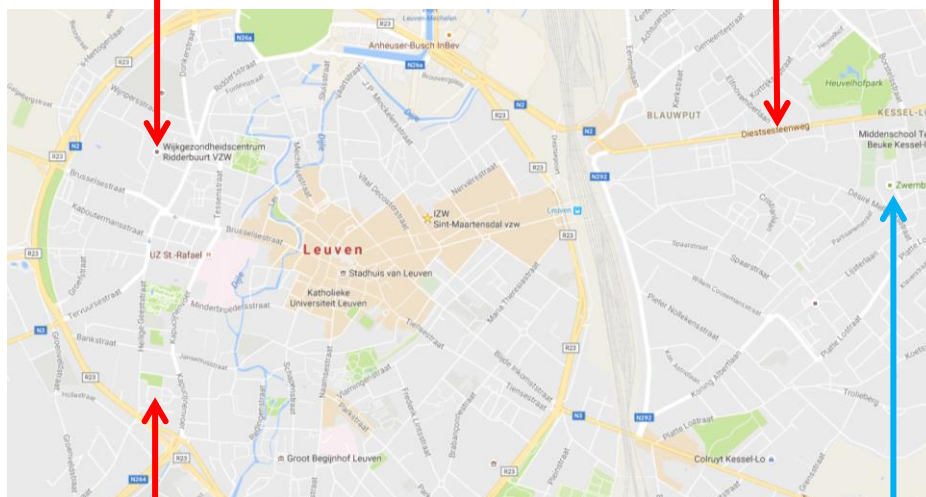


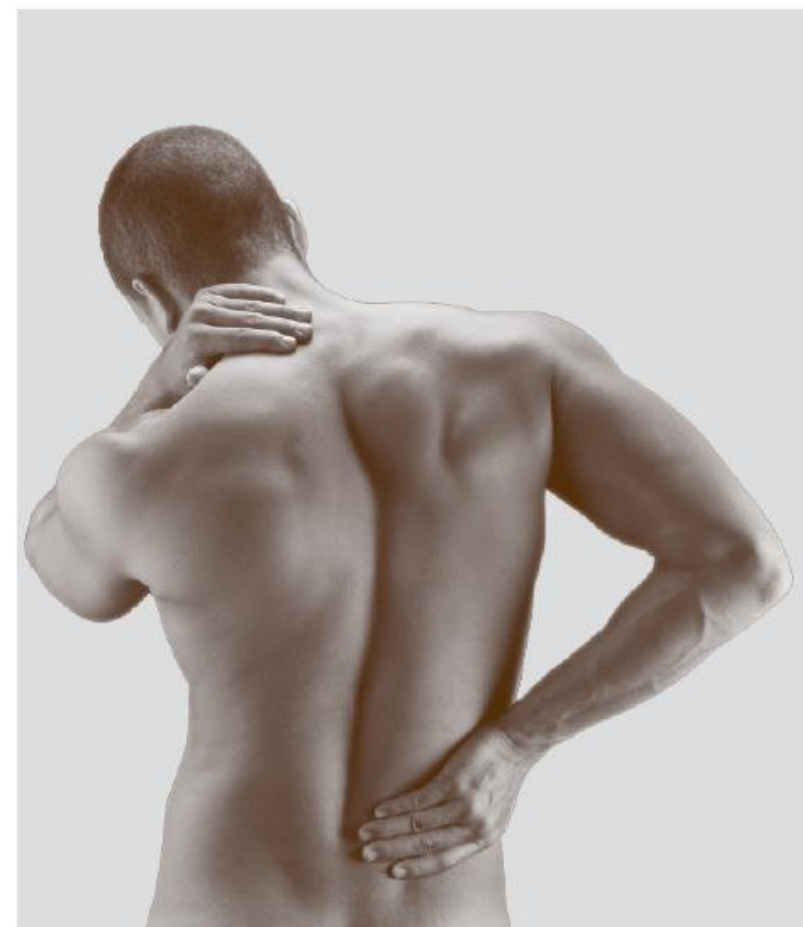
WGC De Ridderbuurt

WGC De Central



WGC Caleido

Sporthal Kessel-lo



## Nog vragen ?

Informeer bij de kinesitherapeut:  
Rita of Hannah ( in WGC de Central )  
Of  
Marleen, Emian, Femke en Jana ( in WGC de  
Ridderbuurt)  
Of  
Jana (in WGC Caleido)  
Lesgeefsters Myrthe en Anneleen

Inschrijven kan bij het onthaal.

**Rugschool**  
Rug- en buikspier  
training

## Wat gaan we doen

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



## Wat heb je nodig

- Loszittende kledij zoals een trainingsbroek of een short en een T-shirt
- Je hebt geen sportschoenen nodig, blote voeten kan perfect. Het mag natuurlijk wel.

## Hoeveel kost het

- De lessen zijn volledig gratis voor iedereen die ingeschreven is in de wijkgezondheidscentra van Leuven, zijnde WGC de Central, WGC de Ridderbuurt en WGC Caleido
- Voor anderen wordt dit bekeken door de organisator, in functie van de beschikbare ruimte en materiaal

## De juiste data en uren

- Elke maandag van 18u tot 19u
- Start 12 september tot 29 mei
- Niet in de schoolvakanties
- Indien er lessen niet doorgaan zal dit tijdig meegedeeld worden

## Plaats

Sporthal Kessel-Lo: Lokaal C  
(aan het zwembad)

Adres: Stadiumlaan 4. 3010 Kessel-Lo

## Welke bushalte ?

Halte: Park Heuvelhof  
Bus: 370,371, 372, 373, 374

