

Spierkracht voor senioren

Train je spieren en leef langer gezond

Een mooi huis op jaren vergt nu eenmaal wat meer aandacht, en zo is het ook met ons lichaam. Zeker onze spieren kunnen we helpen zich aan te passen, en zich in te stellen op een verminderde beweeglijkheid.

Sport Vlaanderen stelt een box ter beschikking waarin je een setje oefeningen aantreft die daarbij kunnen helpen, en waarmee je ook thuis aan de slag kunt. Zodat we nog jaren gezond en plezierig in ons lichaam kunnen blijven wonen.

Alle info vind je [hier](#).

Contactinformatie

- **Sportdienst**

Sporthal Steengoed Arena

Sportlaan 8
3680 Maaseik

-  089 56 58 78
 -  089 56 16 12
 -  sport@maaseik.be
- openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

Morgen open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

[Alle informatie](#)