

Na een Training Vitaal merk je het verschil...



Ervaar jij ook steeds de stress van alle dingen die gedaan moeten worden? Of zet je jezelf wel eens onder druk? Dan zou het kunnen dat je hierdoor je spieren en gewrichten hebt vastgezet.

De Training Vitaal maakt je vrij en beweeglijk zodat je beter bestand bent tegen stress-factoren. Eigen keuzes maken en prioriteiten stellen wordt "kinderspel".

Iedere Training Vitaal is anders. Er wordt geoefend in een ongedwongen sfeer met oefeningen uit de houdings- en bewegingsmethode Niek Brouw. Je gebruikt hierin al je spieren in je lichaam, ook die spieren die je niet altijd tegenkomt in een sportschool of tijdens een boswandeling.

De Training Vitaal is maandelijks gepland.

De data voor 2021 zijn: 14 februari, 28 maart, 25 april, 30 mei, 4 juli, 5 september, 17 oktober, 14 november en 19 december

De prijs: €37,50.

Tijd: 10.00 - 12.15 uur.

Je kan je per keer aanmelden.

Het is ook leuk om als koppel of gezin deel te nemen!



Appelstraat 22
2564 EG Den Haag
T 070 350 54 44
info@vitaal.nl
www.vitaal.nl

Wij werken met de houdings- en bewegingsoefeningen van de methode Niek Brouw, arts.

Ons aanbod: individuele behandelingen en consultancy, cursussen, lezingen, vitaal trainingen en een vitaalscan/houdingsdiagnose.

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden. Ons ervaren team is je graag van dienst!

De praktijk is telefonisch bereikbaar:

maandag: 10.00 tot 16.00 uur

dinsdag: 10.00 tot 16.00 uur

woensdag: 10.00 tot 16.00 uur

donderdag: 10.00 tot 15.00 uur (onder voorbehoud)

vrijdag: 10.00 tot 15.00 uur

