

WORKSHOP BEWEGEN OP MUZIEK

**Data:**

Donderdag 26 maart 2026

Tijdstip:

14.30- 16.00 uur

Locatie:

Buurtcentrum de Weldam,
Middachtensingel 39, Arnhem

Kosten:

gratis voor mantelzorgers uit Arnhem

Speciaal voor mantelzorgers

Zorg je voor of begeleid je een naaste? Dan weet je hoe belangrijk het is om ook goed voor jezelf te zorgen. Toch schiet dat er vaak bij in. Daarom organiseert MVT Arnhem speciaal voor mantelzorgers de workshop Bewegen op muziek. Een moment van ontmoeting en aandacht voor jezelf.

Tijdens deze workshop beweeg je op muziek op een manier die past bij mantelzorgers die zich fit en vitaal voelen en dat graag zo willen houden of verbeteren. De oefeningen zijn gericht op het versterken van kracht, coördinatie en balans, waarbij muziek helpt om het bewegen plezierig en toegankelijk te maken.

We starten rustig met een warming-up, bouwen de intensiteit geleidelijk op met spierversterkende-, coördinatie- en balansoefeningen en sluiten af met ontspanningsoefeningen. Alles gebeurt in een prettige, veilige sfeer, op jouw tempo.

De workshop wordt verzorgd door Ernst Kalisvaart van Sportbedrijf Arnhem. Hij vertelt ook over andere **beweegmogelijkheden in Arnhem**. Daarnaast is er ruimte om andere mantelzorgers te ontmoeten en is een adviseur van **MVT Arnhem** aanwezig voor vragen over mantelzorgen.

Praktische informatie

- Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 12
- Aanmelden via:
<https://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/workshop-bewegen-op-muziek> of bel 026-3703540 of stuur een bericht naar info@mvtarnhem.nl
- Kledingtip: draag losse kleding en goed schoeisel (geen slippers)

We hopen je te mogen verwelkomen voor een ontspannen en waardevolle middag.