

Heb je aanhoudende lichamelijke klachten?
Bijvoorbeeld pijn, vermoeidheid, benauwdheid of duizeligheid
Kan je daardoor sommige dingen niet meer doen?



Doe mee met de groepstraining ALK

Je leert onder andere over ademhaling, herstel, slaap en ontspanning met verschillende methodes

 De training is in Gezondheidscentrum Kanaleneiland

 Elke woensdag van 10:00 tot 11:30 uur

 Meedoen kan vanaf november 2025

Aanmelding maakt de huisarts naar
inschrijvingen@gcke.nl