Beweeg en relax met Tikva

De Mobiele Buurthuiskamer

Woensdag 28 januari 2026 van 09:30 tot 10:30 uur

Over 8 weken

Leger des Heils

Murillostraat, Bovenkarspel, Nederland

Terugkerende activiteit

Elke 2 weken op woensdag tot en met 22 april 2026

Tikva is een vorm van lichaamsbeweging en ontspanningsmethode die zijn oorsprong heeft in de christelijke traditie.

Kom tot rust en ontspanning in hoofd, lichaam en ziel.

Belangrijk; neem een matje, kussentje en dekentje mee.

Kern

Alle kernen

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid

Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
medekernen.nl/agenda

Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils
Beweeg en relax met Tikva
28-01-2026 / 09:30 - 10:30
Leger des Heils