



KOM IN ACTIE *voor* GEZONDE BOTTEN

Kom in actie voor sterkere botten!

Het doel is om tenminste 30 tot 40 minuten, 3 tot 4 keer per week, gewichdragende oefeningen te doen i.c.m. krachttraining.



Bezoek ons:
www.worldosteoporosisday.org

WereldOsteoporoseDag
20Oktober

