



KRACHT

LAB 60+

herentals
aan



UITNODIGING

sparen voor later

laagdrempelige krachttraining voor senioren: waarom - wat - hoe

23 feb. 2026 / 't schaliken / grote markt, herentals



18.45	opening deuren	
19.30	welkom	Maarten Vangramberen
19.40	krachttraining bij senioren: waarom?	Andreas Delaere
20.00	krachttraining bij senioren: hoe?	Cato Boon
20.15	krachttraining en osteoporose	Michaël Laurent
20.30	discussie en panelgesprek	
20.45	specifieke voeding voor senioren?	Elisabeth Lemmens
21.00	pilootproject KRACHTLAB 60+	Kevin Kuppens
21.15	van lokale kracht naar Vlaamse impact	Toon Claes
21.30	discussie en panelgesprek	
21.45	receptie	
23.00	einde	

schrijf je gratis in ...



laten we van zorg
een • maken



Herentals

ETHIAS

