

Sporten onder begeleiding van de fysiotherapeut

Bewegen voor ouderen



Bewegen is voor iedereen goed! Ook wanneer u ouder wordt, is bewegen positief.

Bewegen houdt u langer fit, uw botten en spieren blijven sterker en het verbetert uw coördinatie, waardoor ook het risico dat u valt verkleint. Maar het is vooral leuk en gezellig om te bewegen in groepsverband!

Wat is bewegen voor ouderen?

Samen met andere ouderen gaat u bewegen. De les wordt begeleid door een fysiotherapeut en richt zich op de volgende aandachtsgebieden: gewrichtsmobiliteit, looptraining, balans, functionele kracht, ontspanning/ademhaling, beweegplezier en spelvorm. Tijdens de training zal er vooral bewogen worden in de oefenzaal, met of zonder loophulpmiddel. Ook wordt gebruik gemaakt van verschillende oefenmaterialen.

Samen bewegen, dat is goed voor uw gezondheid en uw sociale contacten!

Voor wie is het geschikt?

De training is bedoeld voor alle 55-plussers die graag op een leuke en gezonde manier hun kracht, houding en flexibiliteit willen verbeteren.

Maakt u gebruik van een hulpmiddel? Dat is geen probleem, u bent van harte welkom om mee te bewegen!

Toegespitst op uw situatie

Wanneer u zich aanmeldt, volgt eerst een intake. We kijken dan samen naar uw mogelijkheden en eventuele aandachtsgebieden.

Kosten

U sluit een abonnement af voor 'bewegen voor ouderen'. De kosten van het abonnement kunt u niet declareren bij uw zorgverzekeraar.

- 1x per week trainen €30,- per maand
- 2x per week trainen €60,- per maand

Een training betekent 50 minuten onder begeleiding bewegen.

De intake wordt gedeclareerd als een behandeling fysiotherapie. Dit kunt u eventueel vergoed krijgen als u aanvullend verzekerd bent.

Informatie & aanmelden

Voor meer informatie of om uzelf aan te melden, kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut in gezondheidscentrum Stroomz De Akkers, Stratum of Woensel.

De training is bedoeld voor alle 55-plussers die graag op een leuke en gezonde manier hun kracht, houding en flexibiliteit willen verbeteren.