

Waar en wanneer worden de lessen gegeven?

Senioren fitness vindt plaats op Elisabeth Centrum:

Maandag 13.00-15.00 uur
Woensdag 13.00-15.00 uur

Leuvenaarstraat 91
4811 VJ Breda

Met openbaar vervoer zijn we bereikbaar met lijn 2, bushalte Schorsmolenstraat.

Een afspraak maken

Bel 076 – 53 18 801 voor meer informatie of om een afspraak te maken.

Het behandelcentrum van het zuiden is elke werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt een e-mail sturen naar:

behandelcentrum@vanhetzuiden.nl

Voor meer informatie raadpleeg onze website:

www.vanhetzuiden.nl



Seniorenfitness

Bewegen blijft noodzakelijk

Seniorenfitness

Bewegen blijft noodzakelijk

Uit onderzoek blijkt dat de ‘gezonde’ levensverwachting van Nederlanders ongeveer 60 jaar is. Hierna neemt het aantal stoornissen en beperkingen toe. Zo heeft meer dan 20% van de 65-plussers, alleen al op het gebied van mobiliteit en functionaliteit, problemen. U kunt uw gezondheid en fitheid zelf positief beïnvloeden door lichamelijk actief te blijven. Daardoor kunt u langer zelfstandig functioneren.

Wat is seniorenfitness

Onder seniorenfitness verstaan we een bewegingsprogramma dat afgestemd is op u als senior. Op basis van uw fitheidniveau en lichamelijke conditie bepaalt u in samenspraak met de professionele begeleider het trainingsprogramma. Dit programma bestaat uit afwisselende oefeningen, toegespitst op uw wensen en mogelijkheden.

Hoe gaat dat in zijn werk?

U oefent met behulp van een individueel trainingsprogramma in een kleine groep van maximaal 10 deelnemers, zodat u onder directe begeleiding tot een optimaal resultaat kunt komen. De trainingen duren circa 60 minuten per keer. Sportkleding is niet vereist.

Voor wie?

Seniorenfitness is bestemd voor personen vanaf 50 jaar. Gezondheidsklachten hoeven geen belemmering te zijn. Binnen het behandelcentrum bieden we fitness aan in de vorm van verantwoord bewegen, waarbij plezier in bewegen een belangrijke rol speelt.

De begeleiding

Voordat u start krijgt u een intake die onder meer een fitheidstest bevat. Daarna wordt voor u een op uw lijf geschreven bewegingsprogramma uitgewerkt.

Tijdens de training leert u veilig en verantwoord te bewegen en zelfstandig met de apparatuur om te gaan. Na vier tot zes weken vindt een evaluatiemoment plaats, zodat het bewegingsprogramma eventueel aangepast kan worden. Als blijkt dat seniorenfitness voor u niet de juiste vorm van bewegen is, ontvangt u een bewegingsadvies op maat.

Hoe meld ik me aan?

Seniorenfitness is vrij toegankelijk voor iedereen vanaf 50 jaar. U kunt zich aanmelden via bijgaand formulier. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Als u dat wenst, kunt u voor aanvang van de seniorenfitness, u door uw huisarts laten adviseren. Wanneer u er niet zeker van bent of seniorenfitness iets voor u is, bestaat er ook de mogelijkheid tot één vrijblijvende proefles.

Kosten

De seniorenfitness maakt gebruik van een strippenkaart. De strippenkaart kost € 70,- en geeft recht op 10 x fitness.