

# BEWEGEN VOOR OUDEREN

Bewegen onder begeleiding van de fysiotherapeut



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!

# Samen bewegen

Dat is goed voor uw gezondheid en uw sociale contacten!

## 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 loophulp-middel. Ook wordt gebruik gemaakt van verschillende oefenmaterialen.

## 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 €27,50 per maand
- 2x per week trainen €55,- 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 SGE De Akkers, SGE Stratum of SGE Woensel.