

Informatie: *Bewust Bewegen*

WAAR:

DAG EN TIJD:

TUBBERGEN:

Verdegaalhal: dinsdag 9.30-10.00 uur

Eeshof: donderdag 10.30-11.00 uur

ALBERGEN:

De Danne: dinsdag 10.15-10.45 uur

VASSE:

't Eschhoes: maandag 10.30-11.00 uur.

Indien gewenst kan er tevens een fittest worden afgenomen. Dit is een uitgebreide Fysiofitheidsscan en wordt door Menzis vergoed. U vindt meer informatie over deze scan in de folder of op: www.fysiofitheidsscan.nl

U ontvangt een korting bij een incasso-opdracht.



Tubbergen 7651 BP
Bruno van Ommenstraat 31
Tel. 0546-621886



Albergen 7665 AB
Refterstraat 3a
Tel. 0546-441141



Vasse 7661 RA
Hooijdijk 11
Tel. 0541-680562

Bewust Bewegen



Plus-
praktijk



BEWUST BEWEGEN is een multidisciplinair centrum. U kunt bij ons terecht voor fysiotherapie, oefentherapie, logopedie, podotherapie, manuele therapie, psychosomatische fysiotherapie, oedeemtherapie, sportfysiotherapie, arbeidsfysiotherapie, craniofaciale therapie, echodiagnostiek, meer bewegen voor ouderen, medisch fitness, senioren fitness, kinderoefentherapie, bekkenfysiotherapie, zwangerfit, babymassage, conditiemetingen, doelgroep programma's en fitness voor mensen met een verstandelijke beperking.

Afspraak maken?

Voor het maken van een afspraak neemt u contact op met ons secretariaat via telefoonnummer 0546-621886 of rechtstreeks met een der vestigingen of via de website: www.bewustbewegen.com



Bewust Bewegen



Meer bewegen voor ouderen

Bij BEWUST BEWEGEN wordt aan ouderen die hun fitheid willen onderhouden of verbeteren de gelegenheid geboden om hier in een plezierige ontspannen sfeer aan te werken onder verantwoorde (fysiotherapeutische) begeleiding.



BEWEGEN IS BELANGRIJK

Bewegen is belangrijk voor iedereen, ook als u de 70 en 80 al gepasseerd bent. Uit onderzoek blijkt dat de meeste ouderen te weinig bewegen. Bewegen zorgt ervoor dat u zich fit en vitaal voelt en dit komt uw gezondheid ten goede.

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN, WAT IS DAT?

Meer bewegen voor ouderen (MbvO) is een verzamelnaam voor bewegingsactiviteiten voor mensen van 55 jaar en ouder. De activiteiten zijn aangepast aan de wensen en mogelijkheden van ouderen. Het gaat om activiteiten als gymnastiek, spel(sporten), volksdansen en zwemmen. Door middel van die activiteiten wil het MbvO een bijdrage leveren aan het zo optimaal en zelfstandig mogelijk functioneren van ouderen in de samenleving. Belangrijk is daarom het plezier en de gezelligheid, de fitheid, alsook de mogelijkheid tot ontmoeting en contact.



WAAROM?

Omdat we allemaal ouder worden.

Met het ouder worden neemt de lichamelijke veerkracht af. Dit is een gevoel van verminderde conditie of belastbaarheid. Functies als hart- en longfunctie, alsook spierkracht en coördinatie kun je trainen en dus ook verbeteren. Maar daar moet je wel wat voor doen! Lichamelijke activiteit verbetert deze functies en maakt de kans op blessures en ziekte geringer. Je voelt je er beter door.

De gymnastiek moet niet meer uitdrukkelijk in de sfeer getrokken worden van de z.g. “bejaardengymnastiek”.

De gymnastiek is geschikt voor mobiele en minder mobiele ouderen, voor “jongere” en voor “oudere ouderen”. Er is “voor elk wat wils”.

HOE?

Afhankelijk van de groep worden de oefeningen zittend, lopend en/of liggend gedaan. Vaak wordt er met het oefenen gebruik gemaakt van ballen, stokken, hoepels e.d.

DOOR WIE?

De gymnastiek wordt gegeven door ervaren fysiotherapeuten. Naast de specifieke kennis van het groepsgerichte les geven, is de fysiotherapeut bij uitstek op de hoogte van klachten aan het houding / bewegingsapparaat zoals deze zich kunnen voor doen bij de ouder wordende mens.

KOSTEN?

U mag eerst vier keer proberen of het wel wat voor u is. Er wordt doorgaans 40 weken les gegeven, dus niet in de schoolvakanties.

Kosten zijn: € 125,- per jaar of € 120,- per jaar via aut. incasso.
(wordt in 3 x geïnd: jan. 45,-/40,- mei 40,-sept. 40,-)

Kledingadvies:

Makkelijk zittende, niet knellende kleding. Dames bij voorkeur een (stretch) broek. Op de meeste locaties is het dragen van gym schoenen verplicht.