



Beweegprogramma's



Medische fitness

Medische fitness helpt de fitheid en spierkracht te verbeteren, draagt bij aan een sneller herstel bij klachten of helpt deze voorkómen. Voor deelname wordt een intake en tests afgenomen om uw eigen startniveau te bepalen. We maken gebruik van diverse cardio- en fitnessapparatuur.

BommelFit

Actief beweegprogramma voor iedereen (m/v) die lekker afwisselend wil bewegen! We trainen met cardio- en fitnessapparatuur en klein oefenmateriaal. Daarnaast kunnen spelvormen en parcours oefeningen worden gegeven, alles op ieders niveau en belastbaarheid.

SeniorenFit

Voor ouderen (65+ jaar) hebben wij het trainingsprogramma Senioren Fit ontwikkeld. Doel is lekker bewegen en actief bezig te zijn. Iedereen kan meedoen! De begeleidend fysiotherapeut past voor iedereen de oefeningen aan naar ieders niveau en belastbaarheid.

Bewegen voor Kwetsbare Ouderen

Aparte oefengroep SeniorenFit voor ouderen op hogere leeftijd (75+ jaar) of met complexe risicofactoren of aandoeningen. We oefenen voor behoud of herwinnen van mobiliteit en zelfstandigheid, met de nadruk op evenwicht, coördinatie en spierkracht en valpreventie.

Cursus valpreventie

In deze cursus wordt u geleerd hoe u vallen kunt voorkómen en risicofactoren leert herkennen. Het oefenen van de motoriek en de reflexen is hier een onderdeel van, net als het leren overwinnen van bewegingsangst na bijvoorbeeld een valpartij in het verleden.

Personal Trainer

Soms is het prettig om met individuele begeleiding te trainen, zoals na een zware ziekte, ter revalidatie na een ongeval, voor aanpak van overgewicht of voor een persoonlijk trainingsdoel.

Ladies Only

We trainen de BBBB (buik-billen-benen-bekkenbodern) en oefenen fitheid, kracht en uithoudingsvermogen mét extra aandacht voor preventie van bekkenbodernklachten.

ZwangerFit & MamaFit

Zwangerschapsbegeleiding en na-gym mét specifieke aandacht voor preventie van bekken- en bekkenbodernklachten. Fit zijn én blijven in je zwangerschap en voor een vlot herstel daarna!

