



# SENIORENFIT

Fit en zelfstandig blijven



Veel ouderen bewegen te weinig. Daardoor kunnen er problemen ontstaan op het gebied van mobiliteit en functionaliteit. Ook wordt men sneller moe dan vroeger en duurt het langer eer men daarvan hersteld is. Conditie behouden is hierom van belang!

## Fit zijn én blijven!

Regelmatig met een matige inspanning bewegen zorgt voor voldoende fitheid, spierkracht en coördinatie en verbetert de ademhaling en circulatie (longen, hart- en bloedvaten). Bewegen vermindert tevens het risico op klachten bij diabetes, osteoporose of hartklachten.

## Training

In een gezellige sfeer trainen we in kleine groepjes afwisselend de been-, arm- en rompspijeren. De nadruk ligt op het behouden en zo mogelijk verbeteren van de spierkracht, conditie en balans. Hierdoor neemt ook het risico op valincidenten af. We maken gebruik van klein oefenmateriaal en cardio- en fitnessapparatuur (loopband, steps, roeimachine, hometrainer, crosswalker en pully).

## Voor wie

Iedereen vanaf 65 jaar kan meedoen! Vóór deelname wordt een intake en enkele tests afgenomen. Onze beweegtherapeut past voor iedereen de oefeningen aan naar ieders niveau en belastbaarheid. Ouderen op hogere leeftijd (75+) of met complexe risicofactoren of aandoeningen trainen met onze geriatriefysiotherapeut.

## Intake

Bij een eerste bezoek worden met u relevante medische vragen besproken. Ook worden enkele tests afgenomen om uw niveau te bepalen en uw oefendoel op te stellen.

## Kleding

Het is fijn als u stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnengebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding.

## Info

Voor info of aanmelden:

- Tel: 0418 514841
- Mail: [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)

## Trainer

U traint o.l.v. één van onze fysiotherapeuten of met onze assistent fysiotherapeut (CIOS-beweegtherapeut). Allen zijn sport/revalidatie trainers met aandacht voor diverse vormen van beweegplezier.

## Samenwerking fysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt uw training afgestemd met één van onze (geriatrie) fysiotherapeuten.

## Voorwaarden abonnement

- Kwartaalabonnement (3 maanden trainen vanaf de startdatum).
- Met naar keus 1x of 2x per week een uur trainen.
- Uw abonnement is niet overdraagbaar (persoonlijk).
- Bij calamiteiten worden de Kosten alleen voor max. 50% geretourneerd indien minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt is.
- Een gemiste les kan ingehaald worden in hetzelfde kwartaal.

## Tarief kwartaalabonnement

€ 220,-                      2x p.w.  
€ 120,-                      1x p.w.

## Tarief losse les

€ 12,50                      losse les