



# TRAINING VOOR SENIOREN

## Fit en zelfstandig blijven

### SeniorenFit

Het oefenen is gericht op het behoud of het herwinnen van mobiliteit en zelfstandigheid met de nadruk op evenwicht, coördinatie en spierkracht. We oefenen met cardio- en fitnessapparatuur (loopband, roeimachine, hometrainer en pully) of met klein oefenmateriaal (ballen, gewichtjes). Doel is lekker bewegen en actief bezig te zijn. Iedereen kan meedoen! De therapeut past voor iedereen de oefeningen aan naar ieders niveau en belastbaarheid.

### Trainen bij hersenletsel

Training bij mensen die een niet aangeboren hersenletsel (NAH) hebben meegemaakt, zoals een beroerte (CVA), hersenvliesontsteking, epilepsie of zuurstoftekort. Ook ziektes als MS, Parkinson, dementie of Alzheimer vallen hieronder, hoewel ze verschillen qua ontstaan. De lessen zijn een combi van inspanning en uitdaging. Doel is het verbeteren van spierkracht, uithoudingsvermogen en balans.

### Valpreventie

Leer vallen te voorkómen door het herkennen van gevaarlijke situaties. In de lessen wordt ook een stukje theorie behandeld en krijgt u 'huiswerk' mee om uw eigen veiligheid in huis te checken. We oefenen van de motoriek en de reflexen en u leert mogelijke val- of bewegingsangst (na bijvoorbeeld een valpartij in het verleden) te overwinnen.

### Zicht op Evenwicht

Deze cursus is gericht op het behoud van zelfredzaamheid bij senioren die nog zelfstandig wonen. U krijgt informatie over de veiligheid in en om het huis en wat u eventueel nog kunt aanpassen om valrisico's te verminderen. In de lessen worden diverse situaties besproken, waarna u met elkaar mogelijke verbeterpunten gaat ontdekken.

### Bewegen bij dementie

Dementerende ouderen begeleiden met bewegen, zodat de doorbloeding van lichaam, hart en brein toeneemt en het uithoudingsvermogen (conditie) verbetert. Door (ritmisch) bewegen verminderen gevoelens van onrust en chaos. Het bewegen bevordert hierdoor de kwaliteit van leven.

### Vergoeding

Op verwijzing van uw arts kan vergoeding voor fysiotherapie of training mogelijk zijn. Vraag naar de voorwaarden.

**Tel: 0418 514841 / mail: [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)**

### Senioren Sportdag

Hierbij zijn alle deelnemers van onze beweegprogramma's welkom! De sportdag houden we op het veld van hockeyclub MHC Bommelerwaard. Leeftijd, wandelstokken of rollators zijn bij ons geen bezwaar.

### Kerst Koffie

De Kerst Koffie is eveneens een jaarlijks evenement geworden. Deze houden we in de gezellige kantine van MHC Bommelerwaard, waar we spelprestaties afwisselen met koffie en kerstkoekjes. Ook hierbij zijn introducées van harte welkom.

### Trainer

U traint o.l.v. één van onze (geriatrie)fysiotherapeuten of CIOS-beweegtherapeut.

### Samenwerking geriatriefysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt uw training afgestemd met één van onze 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.
€ 12,50	losse les