



## SeniorenFit



### Beweeg!

Veel ouderen bewegen te weinig. Daardoor ontstaan langzamerhand problemen op het gebied van mobiliteit en functionaliteit. Ook wordt men sneller moe dan vroeger en duurt het langer eer men daarvan herstelt 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 van diabetes, osteoporose of hartklachten.

### Oefenen

Met cardio- en fitnessapparatuur (loopband, steps, roeimachine, hometrainer en pully) of met klein oefenmateriaal (trainen we afwisselend de been-, arm- en rompspieren). Nadruk ligt op het behouden en zo mogelijk verbeteren van spierkracht en conditie.

### Voor wie

Iedereen vanaf 65 jaar kan meedoen! Vóór deelname wordt een intake en enkele tests afgenomen. De begeleidend therapeut 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 beweegtherapeut en geriatriefysiotherapeut samen.

### Eerste bezoek

Bij een eerste bezoek wordt een individuele intake met relevante medische vragen afgenomen en enkele tests om uw niveau te bepalen en uw oefendoel te kunnen opstellen.

### Kleding

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

### Koffie/thee

Na afloop kunt u gezellig (gratis) koffie/thee blijven drinken en bijkletsen. Als extra service wordt, bij tijdig afzeggen, een gemiste les niet doorberekend en kan deze worden ingehaald.

### Uw therapeut

Senioren Fit wordt gegeven door onze CIOS-beweegtherapeut en/of (geriatrie)fysiotherapeut.

### Tarief

€117,50	abonnement voor 1x per week 1 uur trainen per kwartaal	(13x)
€197,50	abonnement voor 2x per week 1 uur trainen per kwartaal	(26x)

*Zorgverzekeraars vergoeden slechts onder voorbehoud preventieve training. Deze kosten kunnen mogelijk aftrekbaar zijn via uw belasting aangifte. Fysiotherapie wordt vergoed uit de aanvullende verzekering.*

