



## **Wilt u sterk en fit blijven? Kom een keertje meedoen bij de fit+ groepsles!**

Met het klimmen der jaren wordt het dagelijks bewegen zoals zitten, staan, lopen, bukken en fillen, langzamerhand minder vanzelfsprekend. Spieren nemen in kracht af en de lichaamshouding verandert. Dit is een normaal proces, maar u kunt zelf veel doen om uw algemene lichamelijke conditie zo goed mogelijk te houden. Oefentherapie Mensendieck kan u daarbij helpen.

### **Fit+ werkt aan:**

- ✓ Oefeningen voor uw houding en dagelijkse bewegingen.
- ✓ Oefeningen om de soepelheid te vergroten en de spierkracht te verbeteren. Deze oefeningen kunnen de pijn verlichten bij aandoeningen zoals artrose, reuma of osteoporose.
- ✓ Ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- ✓ Oefeningen om uw evenwichtsgevoel te trainen.
- ✓ Adviezen en ondersteuning bij het inpassen van uw nieuwe vaardigheden in uw dagelijkse activiteiten.

De fit+ groep is voor mannen en vrouwen (met of zonder klachten) die graag een gezonde en verantwoorde manier van bewegen willen leren, met als doel zo zelfstandig en optimaal mogelijk te kunnen blijven functioneren.

Kom gerust een keertje kijken, de eerste les is gratis!  
U betaalt 80 euro voor 10 lessen. De lessen zijn op dinsdag van 9.30 - 10.15 uur en woensdag van 8.45 - 9.30 uur.

Stuur een email of bel naar de praktijk om u aan te melden.

**Maatschap Oefentherapie Boskoop**  
Koninginneweg 1b, 2771 DN Boskoop  
Tel./Fax: 0172-218025  
Email: [info@oefentherapieboskoop.nl](mailto:info@oefentherapieboskoop.nl)  
Website: [www.oefentherapieboskoop.nl](http://www.oefentherapieboskoop.nl)



## **Wilt u sterk en fit blijven? Kom een keertje meedoen bij de senioren groepsles!**

Bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Het houdt u langer fit. Botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en het bewegen heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. Het is vooral ook leuk en gezellig, zeker in groepsverband! Denk eens aan de sociale contacten die u kunt opdoen. De oefentherapeut Mensendieck verzorgt 2 keer per week een bewegingsactiviteit voor u.

### **Tijdens het bewegen wordt er gewerkt aan:**

- ✓ Het sterk maken van spieren, zodat u makkelijker loopt.
- ✓ Spierversterking ter ontlasting van heupen en knieën.
- ✓ Vermindering van vallen door vergroten spierkracht en balans.
- ✓ Oefeningen om uw evenwichtsgevoel te trainen.
- ✓ Zittende en staande oefeningen; er worden geen liggende oefeningen gedaan.

Elke dinsdagmiddag van 15.00 - 15.45 uur en vrijdagmiddag van 13.30 – 14.45 uur is er een afwisselend bewegingsprogramma. Door middel van gevarieerde oefeningen houdt u uw conditie op peil. De oefentherapeut Mensendieck is speciaal opgeleid om bewegingsactiviteiten voor ouderen te begeleiden.

Kom gerust een keertje kijken, de eerste les is gratis! Deelnemers betalen een bedrag van €60,00 voor 10 lessen. De eerste les is altijd vrij toegankelijk. Voor meer informatie, zie de contactgegevens onderaan.

U kunt naar de praktijk bellen om u aan te melden.

**Maatschap Oefentherapie Boskoop**  
Koninginneweg 1b, 2771 DN Boskoop  
Tel./Fax: 0172-218025  
Email: [info@oefentherapieboskoop.nl](mailto:info@oefentherapieboskoop.nl)  
Website: [www.oefentherapieboskoop.nl](http://www.oefentherapieboskoop.nl)