

Informatie en advies

Bewust Bewegen

voor vitaliteit en gezondheid

Adres

De Helpende Hand 9
1186 AB Amstelveen

De receptionist kunt u vragen één van de
fysiotherapeuten te bellen.

Tel: (020) 426 6688

Bij geen contact: (020) 426 66 00

E-mail: fysiotherapiehh@amstelring.nl

**Komt u gerust langs om een proefles te
volgen en de gezelligheid te proeven!**

***Kom op...
doe mee!***



Begin 2016 is er in woonzorgcentrum Groenelaan een fysiofitnessgroep voor ouderen gestart. Elke week een uur bewust bewegen en gezelligheid met de andere deelnemers onder begeleiding van een fysiotherapeut. We willen alle geïnteresseerden uitnodigen om een uur proef te draaien en te werken aan een gezond lichaam!

Voor wie?

Wilt u meer bewegen maar weet u dit geen vorm te geven en is de reguliere sportschool een te grote drempel? Dan is onze fysiofitness wellicht iets voor u. De fitness is speciaal bedoeld voor mobiele ouderen van buiten woonzorgcentrum Groenelaan die graag willen bewegen op een verantwoorde manier onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Ook als u mantelzorger/bezoeker bent in woonzorgcentrum Groenelaan bent u van harte welkom om langs te komen en uw bezoek te combineren met een uur bewust in beweging.

Wanneer?

De fitness vindt elke donderdag van 14.00 tot 15.00 uur plaats in woonzorgcentrum Groenelaan. Daarna kunt u eventueel nog iets drinken in het "bruin café", waar het vaak gezellig druk is.

Fitness

We beginnen met een gezamenlijke opwarming waarna iedereen gebruik maakt van fitness-apparatuur en/of specifieke oefeningen uitvoert. Vooraf inventariseert de fysiotherapeut met u wat uw persoonlijke doelen zijn, vervolgens wordt er een oefenprogramma opgesteld zodat u uw doelen kunt behalen. Aan het einde van elke les sluiten we af met een gezamenlijke cooling-down.

Prijzen

Iedereen kan zich gratis en vrijblijvend inschrijven voor een proefles, daarna kunt u beslissen of de fysiofitness iets voor u is. Vervolgens zijn de kosten € 32,50 per maand, deze kosten worden via automatisch incasso bij u in rekening gebracht.

Inschrijven

Na de proefles krijgt u een inschrijfformulier waarop u alle praktische gegevens en een aantal vragen over uw gezondheid kunt invullen.

In sommige gevallen dient u eerst contact op te nemen met uw huisarts om te vragen of de fysiofitness voor u geschikt is. Dit blijkt vanzelf uit de korte vragenlijst.

