

Wanneer zijn de groepslessen?

Er zijn groepen op de volgende dagen en tijden:

Maandag: 14.00 - 15.00 uur

15.15 - 16.15 uur

Dinsdag: 09.15 - 10.15 uur

Woensdag: 09.15 - 10.15 uur

Vrijdag: 09.30 - 10.30 uur

Wat zijn de kosten?

De kosten voor een kaart van tien keer zijn € 65,-. Alleen pinbetaling is mogelijk.

**Bent u al enthousiast
geworden?**

**U bent van harte
welkom voor een
gratis proefles!**



Informatie en advies

FYSIOTHERAPIE IN HET SCOUW

Fitness voor 55-plussers

Hoe kunt u zich aanmelden?

U kunt zich aanmelden door contact op te nemen met de afdeling fysiotherapie.

Adres

Het Schouw

Dollardplein 2

1025 XJ Amsterdam

T (020) 756 41 00 of (020) 756 41 01

E fysiotherapiehs@osiragroep.nl

Kijk ook eens op www.amstelring.nl



**Gezellig samen
oefenen**

 **Woonzorgcentrum
Het Schouw**

 **Woonzorgcentrum
Het Schouw**

Fitness voor 55-plussers

Wat is het?

De afdeling fysiotherapie van Het Schouw biedt groepslessen fitness aan speciaal voor 55-plussers. Bewegen is belangrijk om het lichaam in goede conditie te houden. Door regelmatig te bewegen onderhoudt u spieren, pezen, botten en gewrichten. Ook is intensief bewegen goed voor de werking van hart, bloedvaten, longen, darmen en zelfs de hersenen. Senioren die regelmatig bewegen hebben minder angst om te vallen en blijven langer zelfstandig. Bovendien is bewegen vooral erg leuk en samen oefenen is nog gezellig ook!



Hoe werkt het?

U traint in een kleine groep in een voor senioren prettige omgeving. Elke les wordt begonnen met een warming-up en afgesloten met een cooling-down. De les bestaat uit het trainen op de apparatuur, oefeningen op de mat en gezamenlijke oefeningen.

Waarom onder begeleiding van een fysiotherapeut?

De fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in de ouder wordende mens en gaan bij de begeleiding uit van uw mogelijkheden en niet van uw eventuele beperkingen. De fysiotherapeuten houden rekening met uw niveau van bewegen en passen het programma hierop aan. Uiteraard hebben zij veel kennis van het menselijk lichaam en de invloed van bewegen daarop.