

Sportief bewegen na je

60-ste



SPORTIEF BEWEGEN

**LEUK, GEZELLIG EN
GEZOND**

PARAMEDISCH CENTRUM

LANDAUER

Landauerstraat 200

1445 PX Purmerend

Tel: 0299-640401

e-mail: therapie@landauer.nl

**Bewegen: leuk, gezellig en
gezond**

SPORTIEF BEWEGEN

LEUK, GEZELLIG EN GEZOND

Bewegen

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Regelmatig bewegen geeft een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamssamenstelling en de kans op ziektes nemen af. Bij ouder wordende mensen verzwakken de botten, maar regelmatige lichaamsbeweging kan dit proces afremmen en houdt deze langer sterk.

Wat gaan we doen

Na inschrijving wordt er contact met u opgenomen voor een korte test.

Groepsgewijs gaan we daarna lekker bewegen: op muziek werken aan uw conditie, spierkracht en balans, zowel op apparaten als los in de zaal of , als daar belangstelling voor is, maken we een wandeling buiten op straat. Daarna nemen we nog even de tijd om gezamenlijk een kop thee te drinken. Na 3 maanden nemen we ter controle weer een test af.

Wanneer

Vanaf vrijdag 11 maart 2011
vanaf 13.30 tot 14.30 uur m.u.v.
de schoolvakanties.
De eerste les is altijd een proefles.

Kosten

Voor een half jaar betaalt u
€ 130,- ofwel € 6,50 per les.

Waar

Landauerstraat 200

1445 PX Purmerend

Tel:0299-640401

e-mail: therapie@landauer.nl

Vraag naar Ellen Lucas.
Bij afwezigheid kan een andere
medewerker u van dienst zijn.