

Voor wie

Als je iets ouder bent en de competitiesport niet meer haalbaar is en je weinig voelt voor fitness in de sportschool, maar je wilt toch graag bewegen met leeftijdsgenoten?

Waar

De lessen worden aangeboden in de gymzaal in Menaam.

Wat

Gezonde voeding en een actieve leefstijl zijn strategieën die de kans op een gezonde en fitte oude dag kunnen vergroten.

Als je iets ouder bent en de competitiesport niet meer haalbaar is en je weinig voelt voor fitness in de sportschool, maar je wilt toch graag bewegen met leeftijdsgenoten?

Dat kan, vanaf woensdag 26 oktober start gymnastiekvereniging Unitas onder begeleiding van een gediplomeerde docent beweeglessen voor jonge ouderen. Leeftijd is daarbij niet belangrijk. We kijken naar wat de doelgroep leuk vindt en dat je kan bewegen met anderen op je eigen niveau. Zo blijf je op een leuke manier fit en soepel bewegen!

Waarom

Bewegen is goed voor elke leeftijd. Reden genoeg om op latere leeftijd zoveel mogelijk te (blijven) bewegen.

Bij deze beweeglessen staat niet de prestatie centraal, maar het ontdekken van de eigen bewegingsmogelijkheden.

De effecten van gezond bewegen zijn:

- door (meer) te bewegen vermindert u de kans op het krijgen van stijve spieren en gewrichten
- beweging bevordert de gezondheid en levert een essentiële bijdrage aan het behoud van een goede mobiliteit en lenigheid
- beweging zorgt ervoor dat iemand zich lichamelijk en geestelijk fitter voelt
- beweging is tot zeer hoge leeftijd en op elk niveau mogelijk
- verminder van cholesterol
- ter voorkoming van diabetes type 2

Kortom: het is leuk en kan er toe bijdragen dat u langer actief blijft. Alle oefeningen doet u in eigen tempo, dus het wordt nooit te zwaar. Bovendien is het erg gezellig om met elkaar te oefenen en u merkt al na een paar weken dat u leniger en fitter wordt.

Start programma

Vanaf woensdag 26 oktober van 10.00 tot 11.00 uur. M.u.v. de kerst en zomervakantie is er wekelijks les.

Kosten

De eerste 3 lessen zijn gratis. Daarna betaalt u € 15,- per maand (dit komt neer op ongeveer € 4,- per les).

Docent

Muriel Jonkman 06-54370428

Meer informatie en opgave

Opgave bij Tjitske Bergsma. Tel. 0518419745 / 0638329455 of per mail bestuur@unitasmenaldum.nl