



Parkinson en Gym

Bewegen is voor iedereen goed maar voor mensen met Parkinson is het echt een must. Door regelmatig op een verantwoorde manier te bewegen, houdt je je conditie op peil.

Tijdens de gym les wordt er gebruik gemaakt van een stoel, om zittend te kunnen oefenen en om bij staande oefeningen de stoel vast te kunnen houden. Er wordt in de lessen gewerkt aan balans, houding, kracht, flexibiliteit en coördinatie.

Het beleven van plezier tijdens de les staat voorop. Na de les is er de mogelijkheid om gezellig samen een kopje koffie te drinken.



Hebt u interesse?

Kom vrijblijvend een proefles nemen
op vrijdagmiddag 14.00 – 15.00 uur
Sporthal Jo Gerris
Achilleslaan 2 c 6042 JV Roermond.

Info:

Docente: Birgit Janssens T: 0475 - 46 21 25 E: birgitjanssens@home.nl

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane
T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl