



Gymnastiek

Bij het Meer Bewegen voor Ouderen bieden wij als Sportservice Roermond gym voor verschillende groepen voor vitale en minder vitale mensen, COPD, Hartpatiënten, Parkinson, en veel meer.

Het regelmatig deelnemen geeft een gezonder gevoel.

De lichaamshouding verbetert en inspanningen worden lichter.

Het bewegingsaanbod zal besaat uit coördinatie-oefeningen, balansoefeningen (valpreventie) en oefeningen die de lenigheid en spierkracht onderhouden.

Bij de invulling van deze oefeningen wordt gebruik gemaakt van diverse materialen zoals ballen, ringen, hoepels, stokken enz. Naast het bewegen is het sociale aspect ook van belang. Het samen sportief bezig zijn vormt essentieel onderdeel van de lessen.

Interesse?

Voor informatie over lesgevers,
tijden en locaties kunt u kijken op:
www.roermond sport.nl/sport-voor-ouderen



Sportservice Roermond:

Jerry Sahusilawane

T: 0475 - 35 94 38

E: 60plussport@roermond.nl