

## Fit in de wijk wordt aangeboden in

- Gezondheidscentrum hof te Berkel in Horst
- Roermond Vitaal in Revalidatiecentrum Vita Nova in Roermond (voorheen Zorghotel Roermond)

U kunt gebruik maken van diverse abonnementen: voor fitness en groepslessen of een combinatieabonnement.

Bent u lid van Groene Kruis Ledenorganisatie? Dan krijgt u korting op de abonnementsprijs. Kijk voor meer informatie op de website.



Meer informatie of aanmelden?  
[www.dezorggroep.nl/fit-in-de-wijk](http://www.dezorggroep.nl/fit-in-de-wijk)

### Heeft u vragen over Fit in de Wijk?

Neem contact op met het secretariaat behandelteams

T: 088 61 01 964

Maandag t/m vrijdag bereikbaar van 08.30 uur tot 17.00 uur

## Fit in de wijk voor 55-plussers





Ontdek bij De Zorggroep het nieuwe sporten voor de 55-plusser: met uw eigen trainingsprogramma, gericht op stabiliteit, mobiliteit en spierkracht. U werkt aan uw vitaliteit op een manier die bij uw levensstijl past: alleen of in groepsverband. Zelfstandig of met begeleiding van een deskundige fysiotherapeut of bewegingsagoog.

Sporten geeft energie en houdt je fit. Het verkleint de kans op hart- en vaatziekten en/of suikerziekte type 2. Door krachttraining versterk je je spieren, wat weer zorgt voor meer stabiliteit en evenwicht. Cardiotraining zoals roeien of fietsen, is gericht op het verbeteren van je conditie en het verbranden van vet. Door het sporten worden je hersenfuncties gestimuleerd. Het werkt stressverlagend en zorgt voor een positieve gemoedstoestand.

Redenen genoeg om bij u in de wijk te gaan sporten onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut of bewegingsagoog van De Zorggroep. Tijdens het sporten wordt veel aandacht besteed aan dagelijkse bewegingen zoals traplopen, boodschappen tillen en huishoudelijke klussen.



## Dit kunt u verwachten

eerste gesprek om samen uw gezondheidssituatie in kaart te brengen

advies voor een gericht oefenprogramma, op basis van uw wensen

begeleid sporten, individueel of in groepsverband

u bepaalt zelf wanneer u komt sporten

de juiste apparatuur voor kracht- en cardiotraining

## Begeleiding

Onze fysiotherapeuten en bewegingsagogen helpen u om uw oefeningen op de juiste manier uit te voeren. Want we willen graag dat u er baat bij heeft en plezier beleeft aan het sporten!

Heeft u een chronische ziekte of iets anders waar we rekening mee dienen te houden? Bijvoorbeeld artrose, etalagebenen of een andere aandoening? Laat het ons weten tijdens het eerste gesprek. We passen daar uw oefenprogramma natuurlijk op aan.



## Fit, energiek en vitaal

Gezellig sporten met leeftijdsgenoten om fit, energiek en vitaal te blijven. Of ongestoord in uw eentje, dat kan ook. In het intakegesprek brengen we uw gezondheidssituatie in kaart. Daarna krijgt u een advies voor het volgen van een oefenprogramma dat past bij uw lijf en levensstijl. U bepaalt zelf hoe en wanneer u daarmee aan de slag gaat.

