

Brochure Geroswim

Bewegen is gezond, voor jong en oud

Uit onderzoek blijkt dat door te bewegen het proces van ouder kan worden vertraagd, zowel lichamelijk als geestelijk. Langer vitaal blijven, wie wil dat nu niet? Het team Sport & Beweging Sensire biedt Geroswim aan op enkele locaties in de regio Zutphen; in uw eigen tempo bewegen en onder begeleiding van een deskundige op een verantwoorde manier aan uw gezondheid en uw leefstijl werken.

De groep is bedoeld voor deelnemers tussen de 55 en 85 jaar die mobiel genoeg zijn om zelf te bewegen. De groep vindt plaats op verschillende dagen in de week, waarbij u aan een vaste groep deelneemt. Binnen de groep is aandacht voor specifieke thema's op het gebied van bewegen, bijvoorbeeld voor deelnemers met de ziekte van Parkinson.

Geroswim

De lessen Geroswim worden gegeven in een verwarmd therapeutisch zwembad op locatie de Lunette. Tijdens de les doet u gevarieerde oefeningen om de beweeglijkheid van gewrichten en de kracht van de spieren in stand te houden of te verbeteren. Uw algehele conditie komt aan bod. Door het verwarmde water ontspannen uw spieren zich en door de opwaartse kracht van het water gaat het bewegen makkelijker. Vanwege valgevaar zijn badslippers verplicht bij het zwembad en mogen in de douches geen doucheproducten worden gebruikt.

De diepte van het bad kan worden aangepast, zodat het mogelijk is om te staan in het water. In kleine groepen en onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog oefent u 30 minuten per week op een vast tijdstip. Aansluitend is er 30 minuten vrij zwemmen. De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

Waar

Geroswim wordt gegeven in het therapeutisch bad van Sensire op de Lunette, Coehoornsingel 3 in Zutphen.

Interesse?

Bent u enthousiast geworden na het lezen van deze brochure en wilt u weten wanneer er lessen zijn? Voor meer informatie over de beweeggroep en het opgeven voor een beweeggroep kunt u contact opnemen met het behandelsecretariaat van Sensire de Lunette op 088-2609300 of via behandelsecretariaat@sensire.nl.

Voorafgaand aan de eerste deelname is er een kort (telefonisch) gesprek met de groepsbegeleider.