

# Seniorenfitness

Bent u 55 jaar of ouder? En wilt u gezond en fit blijven of worden? Bij seniorenfitness werkt u aan uw conditie, kracht en mobiliteit. Dit doet u onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut van Rivas.

## Werk aan uw persoonlijke doelen

Het begin (de warming-up) en het einde (de cooling-down) van de training volgt u in groepsverband. Verder werkt u zelf aan uw persoonlijke doelen, waarbij de fysiotherapeut u adviseert en begeleidt. Tijdens de training wordt gebruikgemaakt van een hometrainer, een roeiapparaat en andere fitnessapparaten en -materialen.

## Tijd en locatie

Met de seniorenfitness traint u één keer per week een uur. De seniorenfitness vindt op de volgende dagen en tijdstippen plaats:

- maandag van 15.30-16.30 en 16.45-17.45 uur
- donderdag van 15.30-16.30 en 16.45-17.45 uur
- vrijdag van 13.00-14.00 en 14.15-15.15 uur

De trainingen worden gehouden in de oefenzaal van de afdeling fysiotherapie in Het Gasthuis aan de Banneweg 61 in Gorinchem.

## De kosten

De kosten bedragen € 65,- per kwartaal.

## Aanmelden

U kunt het hele jaar door beginnen met seniorenfitness. De groepen bestaan uit maximaal twaalf personen. Eventueel wordt u daarom op een wachtlijst geplaatst. Verder adviseren wij u om, voordat u zich aanmeldt, dit met uw huisarts te overleggen.

Voor meer informatie en aanmelden kunt u van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur contact opnemen met:

- Jori van Zee, fysiotherapeut, via (0183) 64 57 14
- Edzard Verweij, fysiotherapeut, via (0183) 64 57 10