

Meer informatie

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met het Cliëntenservicebureau van Stichting Elisabeth. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 16.00 uur.

Telefoonnummer: 076 - 527 62 27

Stichting Elisabeth
Postbus 90103
4800 RA Breda

www.elisabethbreda.nl

Stichting Elisabeth bestaat uit:

- Locatie Galderseweg
- Locatie Leuvenaarstraat
- Locatie Overakker
- Locatie Vuchterhage
- Locatie Westerwiek
- Locatie De Donk
- Elisabeth Zorg Thuis
- Merlinde, hotel dat zorg draagt

Kijk voor onze overige diensten op
www.elisabethbreda.nl/onzezorg



Stichting Elisabeth is HKZ-gecertificeerd

Seniorenfitness

Langer genieten van een actief leven



Bewegen blijft noodzakelijk!

Uit onderzoek blijkt dat de 'gezonde' levensverwachting van Nederlanders ongeveer 60 jaar is. Hierna neemt het aantal stoornissen en beperkingen toe. Zo heeft meer dan 20% van de 65-plussers, alleen al op het gebied van mobiliteit en functionaliteit, problemen. U kunt uw gezondheid en fitheid zelf positief beïnvloeden door lichamelijk actief te blijven. Daardoor kunt u langer zelfstandig functioneren.

Wat is seniorenfitness?

Onder seniorenfitness verstaan we bewegingsprogramma's die zijn afgestemd op u als senior. Op basis van uw fitheidsniveau en lichamelijke conditie bepaalt u in samenspraak met uw professionele begeleider het trainingsprogramma. Dit programma bestaat uit afwisselende oefeningen, toegespitst op uw wensen en mogelijkheden.

Hoe gaat dat in zijn werk?

U oefent in een kleine groep van maximaal twaalf deelnemers, zodat u onder directe begeleiding tot een optimaal resultaat kunt komen. Voor de eerste tien lessen is begeleiding door een fysiotherapeut verplicht. Hierna bestaat de mogelijkheid, als u dit wilt en kunt, om zonder directe begeleiding te komen trainen. De trainingen duren circa 60 minuten per keer. Sportkleding is niet vereist.

Voor wie?

Seniorenfitness is bestemd voor personen vanaf 55 jaar. Gezondheidsklachten hoeven geen belemmering te zijn. Vanuit Stichting Elisabeth bieden we fitness aan in de vorm van verantwoord bewegen, waarbij plezier in bewegen een belangrijke rol speelt.

De begeleiding

Voordat u start krijgt u een intake die onder meer een fitheidstest bevat. Daarna wordt voor u een op uw lijf geschreven bewegingsprogramma uitgewerkt. Tijdens de training leert u veilig en verantwoord te bewegen en zelfstandig met de apparatuur om te gaan. Na vier tot zes weken vindt een evaluatiemoment plaats, zodat het bewegingsprogramma eventueel aangepast kan worden. Als blijkt dat seniorenfitness voor u niet de juiste vorm van bewegen is, ontvangt u een bewegingsadvies op maat.

Hoe meld ik me aan?

Seniorenfitness is vrij toegankelijk voor iedereen vanaf 55 jaar en is voor eigen rekening. U kunt zich aanmelden via bijgaand aanmeldingsformulier. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Als u dat wenst kunt u zich, voordat u met seniorenfitness begint, uiteraard door u huisarts laten adviseren.

Kosten

De kosten staan vermeld op bijgaand aanmeldingsformulier.

Waar worden de lessen gegeven?

Seniorenfitness vindt plaats op de locatie Leuvenaarstraat.

(Adres: Leuvenaarstraat 91 te Breda, e-mail: seniorenfitness@elisabethbreda.nl)

Met openbaar vervoer zijn we bereikbaar met lijn 2, bushalte Schorsmolenstraat.