



## BEWEGEN VOOR SENIOREN

Dat bewegen belangrijk voor ons lichaam is weten we allemaal, vooral als je wat jaartjes ouder wordt. Rust roest is het gezegde en zo is het. Met onze bewegingslessen voor senioren zorgen we ervoor d.m.v. oefeningen dat het lichaam fit blijft. Zo wordt er in de les aandacht besteed aan conditie, kracht, soepel houden van spieren en evenwicht. De les wordt op een leuke en gezellige manier gegeven waarbij er gepaste muziek gebruikt wordt ter ondersteuning van de oefeningen. Er wordt ook gebruik gemaakt van diverse materialen zoals stokken, ballen, elastieken, kegels, gewichten. De lessen staan onder deskundige en ervaren leiding.

Aan het einde van de les wordt er een aangepast spelletje gespeeld. Het sociale contact speelt ook een grote rol tijdens en na de les; zo wordt er na de les samen een kop koffie gedronken. De lessen worden als plezierig ervaren, vooral de muziek is een fijne stimulator en na afloop heeft iedereen lekker gewerkt. De koffie smaakt dan extra lekker.

Heeft u interesse om deel te nemen of een keer een proefles mee te draaien neem dan gerust contact op met de coördinator: [cockdusee@home.nl](mailto:cockdusee@home.nl)

De bewegingslessen zijn op:

Dinsdag:

09.00 uur tot 10.00 uur

10.00 uur tot 11.00 uur

Donderdag:

09.15 uur tot 10.15 uur

Alle lessen worden gegeven in de grote zaal van De Wetering in Loon op Zand  
De kosten bedragen € 40,00 per halfjaar voor leden en € 45,00 voor niet-leden.