

Hoe gaan we te werk?

De bewegingsactiviteiten stemmen we speciaal op u af. Voor u start met de lessen, houden we een persoonlijke intake. We nemen testen af en kijken samen naar uw gezondheid, mogelijkheden en wensen. Daarna brengen u en de bewegingsagoog uw persoonlijke doelen in kaart en maken we een passend schema. U gaat aan de slag om uw doelen te bereiken.

Wat zijn de kosten?

Groenhuysen biedt Beweeg je fit! aan door middel van een abonnement. De actuele prijzen vindt u op onze website groenhuysen.nl/beweging. Wilt u een abonnement afsluiten? Dan vult u het formulier in op de website of neemt u contact op met het Klantbureau.



Gratis Proefles

Wilt u een keer een proefles volgen? U bent van harte welkom. Meld uzelf aan via groenhuysen.nl/beweging of neem contact op met het Klantbureau.

Beweeg je fit! bij Groenhuysen

Groenhuysen Klantbureau

Bovendonk 29
4707 ZH Roosendaal

Postbus 1596 | 4700 BN Roosendaal
088 - 55 740 00
klantbureau@groenhuysen.nl
Kijk op www.groenhuysen.nl/beweging

Ouder worden, jezelf blijven

Groenhuysen is eigentijds, dynamisch en ontwikkelingsgericht en zet zich in voor overwegend ouderen. Wij bieden onze klanten een samenhangend aanbod en specialistische kennis om op eigen wijze het allerbeste uit hun dag te halen.



Groenhuysen



Groenhuysen

Kracht, mobiliteit,
coördinatie en
balans. Doe mee!

Bewegen is belangrijk, voor iedereen. Speciaal voor de 55-plussers die fit en energiek willen blijven, biedt Groenhuysen bewegingsactiviteiten aan gericht op functionele kracht, mobiliteit, coördinatie en balans. In kleine groepen staat het plezier in sporten én gezelligheid voorop!

Waarom is bewegen belangrijk?

Door elke dag minimaal dertig minuten matig intensief te bewegen, houdt u uw spieren en uithoudingsvermogen op peil. Daar heeft u plezier van bij alles wat u doet. Matig intensieve bewegingen bestaan uit activiteiten waarbij uw hartslag omhoog gaat, maar het wel mogelijk blijft om te praten.

Regelmatig bewegen zorgt er voor dat u lichame-lijk en geestelijk fit blijft. Bij Groenhuysen beweegt u niet alleen, maar samen met anderen. U leert nieuwe mensen kennen. Samen sporten is niet alleen goed voor u, maar ook gezellig! Groenhuysen biedt verschillende sportactiviteiten aan. U kunt kiezen wat het beste bij u past.



Waarom bewegen bij Groenhuysen?

De bewegingsactiviteiten van Groenhuysen zijn bedoeld voor 55-plussers. Speciaal opgeleide bewegingsgagogen (specialisten in bewegen) en danstherapeuten verzorgen de lessen. Voor u met sporten begint, checken we uw gezondheid en bepalen we samen met u welke doelen u met bewegen wilt behalen. We kijken regelmatig of u vooruitgang boekt. Om u zo goed mogelijk te begeleiden, werken we met kleine groepen. Bij iedere activiteit bepaalt u zelf uw tempo.

Wat biedt Groenhuysen?

Groenhuysen biedt diverse bewegingsactiviteiten aan op verschillende locaties. Heeft u een abonnement, dan kunt u meedoen met alle activiteiten. Bovendien kunt u gebruik maken van de Silverfitness, fitness speciaal bestemd voor 55-plussers. Op iedere locatie is begeleiding aanwezig. Het actuele rooster van alle activiteiten vindt u op groenhuysen.nl/beweging.

• Silverfitness

Spel- en competitievormen met behulp van computervormen combineren met fitness. Zo tennist u op de spelcomputer tegen een medespeler of fietst u door een stad naar keuze.

• Combinatieles Tai Chi en Yoga Plus

Tai Chi en Yoga Plus hebben een positief effect op lichaam en geest. Door de rustige, vloeiende bewegingen van Tai Chi gaat de energie vanzelf stromen. Daarnaast oefenen we verschillende yogahoudingen en doet u ontspanningsoefeningen.

• Functioneel trainen

Het doel van Functionele Training Ouderen is dat senioren hun fysieke zelfredzaamheid behouden of vergroten door de drie belangrijkste dagelijkse activiteiten te trainen en door (ruim) voldoende conditie op te bouwen voor het uitvoeren van dagelijkse bewegingsactiviteiten.

• Boksen

Groenhuysen biedt boksen aan als uitdagende en tactische activiteit waarbij coördinatie centraal staat.

• Bewegen op Muziek (BOM)

Muziek stimuleert en geeft extra plezier aan met elkaar bewegen. U werkt aan stabiliteit, balans, coördinatie en houding.

• Sport en Spel

U beweegt op een leuke en uitdagende manier, in groepsverband.

• Dans en Parkinson

Plezierig dansen voor mensen met parkinson en hun partners of mantelzorgers. Samen dansen geeft energie, stimuleert de geest en het lichaam en zorgt ervoor dat je letterlijk en figuurlijk beter in je vel gaat zitten.