

Inleiding

Bewegen is belangrijk, ook voor ouderen. Het ouder worden gaat nu eenmaal gepaard met een aantal veranderingen in het lichaam. Zo zal de spierkracht afnemen, bent u niet meer zo snel en lenig als vroeger, vermindert de capaciteit van uw hart en bloedvaten en verloopt de stofwisseling een stuk langzamer. Door op oudere leeftijd regelmatig te bewegen, kunt u deze nadelige veranderingen vertragen.

Wat is het verschil met een gewone sportschool?

In onze moderne fitnesszaal met “seniorvriendelijke” apparatuur, kunt u in een rustige en ontspannen sfeer heerlijk uw oefeningen doen in een kleine groep onder professionele begeleiding van een fitness trainer. De oefeningen zijn voornamelijk gericht op het trainen van uw uithoudingsvermogen, het versterken van uw spieren en verbeteren van uw balans.

De groepslessen motiveren, enthousiasmeren en leveren een meer actieve en gezonde leefstijl op.

Voor wie is senioren fitness bedoeld?

Voor iedereen die geïnteresseerd is in fitness en open staat voor leuk sociaal contact met leeftijdsgenoten.

Wat zijn de voordelen?

- U traint met leeftijdsgenoten in een rustige omgeving;
- U voelt zich gezonder en vitaler;
- U krijgt meer zelfvertrouwen en ervaart minder stress en spanning;
- Uw spieren worden sterker en leniger, waardoor u minder last van stijfheid zult ervaren;
- Door bewegen worden uw gewrichten beter gesmeerd en het vertraagt de slijtage;
- U verbetert uw balans en wendbaarheid, waardoor de kans dat u komt te vallen afneemt;
- U traint in een kleine groep;
- U kunt na afloop iets drinken in het restaurant of genieten van een lunch.

Kleding

Sportkleding is niet noodzakelijk, maar een T-shirt en een makkelijk zittende broek en gymschoenen zijn aanbevolen. Er is een kluisje aanwezig voor uw tas en/of waardevolle spullen.

Hoe kunt u zich aanmelden?

U kunt zich aanmelden bij:

Vasco Feeterse,
telnr. 06 55 728 185 als u op woensdag wilt sporten.

Ook voor aanvullende informatie kunt u bellen.

Even voorstellen

Bij Jovitaal fitness werkt één fitness trainer: Vasco Feeterse.

Vasco heeft diverse sportopleidingen gevolgd zoals Fit!vak A en Fit!vak B. Hij geeft veel verschillende lessen op meerdere sportscholen. Hij heeft van zijn passie zijn beroep gemaakt.

Vasco geeft op woensdag les.

Prijslijst (geldig vanaf 1/10/2019)

Groepsles met professionele begeleiding

Inschrijfkosten incl. intake, uitleg apparatuur en evt. schema maken	€ 15,00
Kwartaal abonnement 1x p.w.	€ 85,00



**Jovitaal Fitness
in Johanneshove
Eemnesserweg 42
1251 ND Laren**