





Fitness voor ouderen

Fitter en vitaler bij InVorm Fitness Naarderheem

Vivium helpt u verder

vivium Naarderheem

Fitter en vitaler

Het effect van lichaamsbeweging

Wie meer gaat bewegen, merkt al snel het gezondheidseffect: een groter uithoudingsvermogen en meer spierkracht! Zeker ook voor ouderen is bewegen belangrijk. Met het ouder worden neemt de spierkracht af, bent u niet meer zo snel en lenig als vroeger, vermindert de capaciteit van uw hart en bloedvaten en verloopt de stofwisseling langzamer. Door ook op oudere leeftijd regelmatig te bewegen, kunt u deze nadelige veranderingen vertragen en wordt u zelfs fitter en vitaler. De norm 'gezond bewegen' voor mensen van 55 jaar en ouder is dan ook om vijf dagen per week 30 minuten per dag matig intensief te bewegen.

Voor wie is InVorm bedoeld?

InVorm Fitness is bedoeld voor ouderen die meer in beweging willen komen, hun lichaam willen versterken of lichamelijke klachten willen voorkomen of verhelpen. Zodat uw gehele conditie duurzaam verbetert en u zich beter en fitter gaat voelen. Onze fysiotherapeuten hebben veel ervaring met inspanningsprogramma's voor ouderen en zijn op de hoogte van de laatste trainingsmethodes. Samen met u stellen zij een trainingsprogramma op dat aansluit bij uw huidige conditie. U traint met of zonder begeleiding afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden. Waar nodig richt de begeleiding zich op het assisteren bij het gebruik maken van de apparatuur, op vragen van deelnemers of het geven van nieuwe oefeningen.

Wat is het verschil met een gewone sportschool?

De meeste sportscholen zijn onvoldoende op ouderen ingesteld. Harde muziek, televisieschermen in elke hoek en veel apparatuur met computerprogramma's. Het kan zijn dat u zich daar niet op uw gemak voelt. In de moderne fitnesszaal van Naarderheem, met nieuwe 'seniorvriendelijke' apparatuur, kunt u in een ontspannen sfeer uw oefeningen doen.

InVorm Fitness

Wat zijn de voordelen?



• U voelt zich gezonder/fitter.
• U krijgt meer zelfvertrouwen en ervaart minder stress en spanning.
• Uw spieren en pezen worden sterker en leniger waardoor u minder last van stijfheid zult ervaren.
• U verbetert uw balans en wendbaarheid waardoor de kans om te vallen afneemt.
• U traint met leeftijdsgenoten.

Persoonlijk trainingsschema



Voordat u gaat sporten heeft u een intakegesprek met één van onze fysiotherapeuten. Wij willen graag weten wat uw doelen zijn met het sporten en of er fysieke belemmeringen zijn waar wij rekening mee moeten houden. Vervolgens krijgt u een persoonlijk trainingsschema dat kan worden aangepast wanneer u wilt. Zo traint u altijd op de juiste manier.

Praktisch



Kleding: sportkleding is niet noodzakelijk maar een t-shirt en een makkelijk zittende broek en gymschoenen zijn aanbevolen.

Kosten: We hebben diverse abonnementsvormen. Van een '10-rittenkaart' tot een jaarabonnement. Een proefles is gratis. Meer informatie over kosten en voorwaarden vindt u in de bijlage.

Aanmelden: wanneer u van start wilt gaan kunt u zich aanmelden bij de afdeling fysiotherapie van Naarderheem (contactinformatie op achterzijde).

InVorm
fitness voor ouderen

InVorm Fitness in Naarderheem is de ideale plek om in beweging te komen en te blijven! Zelfstandig of onder begeleiding (vier keer per week) van een van onze fysiotherapeuten. Als u komt trainen op de begeleide uren is er altijd een fysiotherapeut of beweegagoog aanwezig om u te helpen.

Wilt u graag meer informatie?

Neemt u dan contact op met de afdeling fysiotherapie van Naarderheem op telefoonnummer (06) 52 37 07 51 of per e-mail op ftnaarderheem@vivium.nl.

Adres

Naarderheem
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden



–
"Nadat ik bij InVorm ben begonnen met trainen is mijn conditie sterk verbeterd. Ik heb hier echt mijn grenzen kunnen verleggen!"