



► Fitter en vitaler bij InVorm fitness Naarderheem

—
Vivium helpt u verder

Fitter en vitaler

Het effect van lichaamsbeweging

Wie regelmatig beweegt, merkt vaak al snel de voordelen voor de gezondheid. Bewegen helpt om uw uithoudingsvermogen en spierkracht op peil te houden. Juist naarmate we ouder worden, is voldoende beweging belangrijk.

Met het ouder worden nemen spierkracht en lenigheid geleidelijk af en verandert de werking van het hart en de bloedvaten. Ook vertraagt de stofwisseling. Door ook op latere leeftijd regelmatig te bewegen, kunt u deze veranderingen vertragen. U blijft fitter en vitaler en voelt zich vaak energiekeer.

Voor mensen van 55 jaar en ouder is het advies om:

- Minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen, bijvoorbeeld 5 keer 30 minuten.
- Daarnaast 2 keer per week oefeningen te doen voor kracht en balans.

Ook in en rondom het huis kunt u eenvoudig bewegen. Denk bijvoorbeeld aan stevig wandelen, fietsen, stofzuigen, ramen lappen of tuinieren.

Voor wie is InVorm Fitness bedoeld?

InVorm Fitness is er voor senioren die meer willen bewegen, sterker willen worden of lichamelijke klachten willen voorkomen of verminderen. Het doel is om uw conditie op een duurzame manier te verbeteren, zodat u zich sterker, fitter en energiekeer voelt.

Onze fysiotherapeuten hebben veel ervaring met bewegen en trainen op latere leeftijd en werken met actuele inzichten en methodes. Samen met u stellen zij een trainingsprogramma op dat aansluit bij uw conditie, wensen en mogelijkheden.

U kunt zelfstandig trainen of kiezen voor begeleiding. Waar nodig helpen onze fysiotherapeuten u bij het gebruik van de apparatuur, beantwoorden zij uw vragen en geven zij aanvullende oefeningen.

InVorm Fitness

Wat zijn de voordelen?

- U voelt zich fitter en krachtiger.
- U houdt uw gewrichten soepel en helpt uw botten sterk te houden.
- U krijgt meer vertrouwen in uw eigen kunnen.
- U versterkt uw spieren, wat een positieve invloed kan hebben op uw balans.
- U traint samen met leeftijdsgenoten in een prettige sfeer.



Persoonlijk trainingsschema

Voordat u start, heeft u een intakegesprek met een van onze fysiotherapeuten. Tijdens dit gesprek bespreken we uw doelen en eventuele lichamelijke beperkingen, zodat we hier in het trainingsprogramma rekening mee kunnen houden. Vervolgens stellen we een persoonlijk trainingsschema op dat aansluit bij uw conditie en wensen. Het schema kan op elk moment worden aangepast, zodat u altijd veilig en effectief kunt trainen.



U traint aan de hand van een papieren trainingsschema of met een pasje. Met het pasje worden de apparaten automatisch ingesteld op het voor u afgesproken gewicht en aantal herhalingen.



InVorm Fitness

Fitness voor ouderen

InVorm Fitness in Naarderheem is een fijne plek om in beweging te komen en te blijven. U kunt zelfstandig trainen of deelnemen aan begeleide uren. Tijdens deze momenten is altijd een fysiotherapeut aanwezig om u te ondersteunen en uw vragen te beantwoorden.

Praktische informatie

- Sportkleding is niet verplicht. Wij adviseren wel een T-shirt, comfortabele broek en bij voorkeur binnenschoenen. De fitnesszaal bevindt zich op de begane grond.
- U kunt kiezen uit een maand-, kwartaal- of jaarabonnement. Wilt u eerst kennismaken? U bent van harte welkom om tijdens een begeleid uur te komen kijken.
- Meer informatie over kosten, tijden en voorwaarden vindt u op het bijgevoegde inlegvel.

Contact

Wilt u meer weten of direct starten? Meld u dan aan via FTNaarderheem@vivium.nl.



-
Adres Naarderheem:
Amersfoortse-
straatweg 1
1411 HB Naarden
Tel: 035-6954411