

Auteur: Petra de Kramer – Sportbedrijf Arnhem
Foto: Shutterstock

Datum: 21 oktober 2021

Soople en Beter Bewegen als je ouder wordt

Het belang van gezond ouder worden en blijven is bekend. Het hoofd denkt vaak meer aan te kunnen dan het lichaam, waardoor vallen en blessures sneller op de loer liggen. De afgelopen twee jaar zijn mensen door Covid-19 begrijpelijk ook minder actief geweest. Meer bewegen en in balans blijven is daarom belangrijk. Vanaf november starten we daarom met trainingen voor ouderen:

Beter Bewegen en in Balans

Voor mensen van 60 jaar en ouder met weinig tot geen ervaring met bewegen. Een programma van 8 lessen voor ouderen die zich in het dagelijks leven fitter en zekerder willen voelen. Via verschillende oefeningen werk je aan het verbeteren van je kracht, coördinatie en lenigheid. Hierdoor krijg je meer controle tijdens dagelijkse activiteiten of lastige bewegingen. De lessen worden gegeven door ervaren docenten op de volgende locaties:

Bushi Arnhem	start 1 november
Aikido Stichting Arnhem	start 3 november
Sportschool Milder	start 4 november

Schrijf je in voor deze cursus via je zorgverlener of www.sportinarnhem.nl/beterbewegen.

Soople

Deze cursus is voor 50+ers die opnieuw willen beginnen met sporten en bewegen en voor startende bewegers. Een 12-weeks programma om verantwoord het uithoudingsvermogen, spiermassa en coördinatie weer op te bouwen. De lessen zijn heel gevarieerd en worden gegeven door ervaren docenten van professionele sportaanbieders. Na afloop van de cursus ben je (weer) beter in conditie en weet je met welke sport of bewegingsvorm je zelf verder wilt gaan.

Informatie over locaties en lestijden vind je op www.sportinarnhem.nl/soople.

De kosten zijn 35,- per cursus. Mensen met een Gelrepas kunnen hier ook gebruik van maken.

De trainingen zijn tot stand gekomen door een samenwerking tussen Sportbedrijf Arnhem, Bushi Arnhem, St. Aikido Arnhem en Sportschool Milder St. Gym&Turnen, Formupgrade en Budosport.