

Beweeg mee in De La Salle

Regelmatig bericht de media over voldoende bewegen. Bewegen is goed voor o.a. onze spieren en gewrichten. Wist u dat bewegen ook invloed heeft op onze hersenen en gemoedstoestand? Door in beweging te komen wordt er o.a. meer zuurstof door het lichaam opgenomen en afvalstoffen afgevoerd, waardoor we ons prettiger voelen en meer energie krijgen.

Iedere woensdagmiddag zijn er beweeglessen voor senioren in het Atrium van De La Salle aan de Graaf Hermanstraat. Om 13.30 uur start de loopgroep met een warming up. Hierna volgt er een serie oefeningen die gericht zijn op kracht en lenigheid te behouden of te verbeteren. De les eindigt met een spelvorm.

Bent u minder goed ter been, dan kunt u om 14.30 uur terecht bij de zitgroep. Het lesprogramma voor deze groep vindt grotendeels zittend op de stoel plaats. Na iedere les is er tijd voor een kop koffie of thee.

De lessen zijn geschikt voor senioren, ook als u mogelijkheden beperkt zijn door (tijdelijke) blessures. De oefeningen worden aangepast aan het individu en zijn praktisch zodat ze ook thuis herhaalt kunnen worden voor degene die extra willen oefenen. Sportkleding en sportschoenen zijn niet noodzakelijk.

Wilt u met plezier meer bewegen, kom dan op woensdagmiddag langs en doe met ons mee. Door mee te doen ervaart u wat het bewegen voor u kan betekenen. Voor meer informatie kunt u bellen met de docent, Paula de Visser. U kunt haar bereiken op 06 – 400 64 724 van maandag tot en met donderdag.