



Wilt u meer weten of heeft u vragen?

(072) 575 31 30

servicecentrum@magentazorg.nl
www.magentazorg.nl

Bereikbaar op maandag t/m vrijdag
Van 8.00 tot 17.00 uur

Postbus 8218, 1802 KE Alkmaar



Behandeling,
begeleiding en advies
bij het ouder worden.

Zorg doen we samen met:



Hulp bij het huishouden,
thuiszorg, ambulante
begeleiding en dagbesteding.



Wonen met zorg.

SENIORENFITNESS



U DOET ERTOE BIJ BEHANDELZORG

Bewegen goed voor u

Als u regelmatig beweegt voelt u zich fitter.
Het draagt bij aan uw gezondheid. Daarom stimuleren
wij bewegen voor senioren en organiseren wij
seniorenfitness op maat.



Fitness voor ouderen

Wanneer u regelmatig beweegt, voelt u zich fitter en energiever. U verbetert uw balans. Daarnaast kunt u gemakkelijker ontspannen en bent u beter bestand tegen stress. Ook blijven uw botten langer sterk, werkt uw spijsvertering beter en verlaagt het de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Uw hart- en bloedvaten blijven beter in conditie en u heeft minder kans op overgewicht.

Seniorenfitness van Behandelzorg is er voor iedereen die graag in beweging wil blijven. Voor deelname heeft u geen verwijzing of indicatie nodig. Onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut beweegt u met leeftijdsgenoten op uw eigen niveau en werkt u aan uw persoonlijke doelen. Er zijn fitness-locaties in de woonzorglocaties Lauwershof, Oudtburgh en Zuyder Waert. De ruimtes zijn volledig uitgerust met fitnessapparatuur. Er zijn aparte beweeggroepen voor mensen met COPD, Parkinson en dementie.

PERSOONLIJK PROGRAMMA

Voordat u start met de fitness, bekijken

wij op welk niveau u kunt beginnen. Samen bespreken we uw trainingsdoelen. Wij vertalen deze naar een persoonlijk beweegprogramma. Na een aantal weken kijken we hoe de training vordert en kunnen wij samen met u de doelen bijstellen.



KOSTEN*

Bij inschrijving betaalt u eenmalig € 15,- (inclusief intakegesprek en conditiebepaling). Hierna betaalt u € 30,- per maand, bij eenmaal per week sporten. Wilt u vaker trainen, vraag dan naar de bijhorende tarieven bij de locatie van uw keuze. *prijsspeil 1 januari 2014

INFORMATIE OF AANMELDEN?

Wilt u zich aanmelden, vrijblijvend een proefles bijwonen of meer informatie? Neem dan contact op met ons servicecentrum (072) 575 31 30, zij verwijzen u door naar de juiste locatie.

OVER

BEHANDELZORG

Behandelzorg biedt naast seniorenfitness, ook fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie en logopedie, diëtetiek. Behandeling kan plaatsvinden op een van onze woonzorglocaties, maar ook bij u aan huis.