



*Unieke samenwerking tussen Senioren Sportvereniging Old Socks en sv Juliana '31.*

## **Bewegen op Maat voor Senioren/Old Stars**

Bewegen op Maat bij sv Juliana '31 of Old Socks staat voor ontmoeten, bewegen en gezelligheid. Wil je (meer) bewegen, doe dan met ons mee!

Vrouwen en mannen uit Malden en omgeving kunnen op een verantwoorde en gemoedelijke manier deelnemen aan onze introductie-activiteiten: Bewegen op Maat.

Bewegen is belangrijk en leuk. Regelmatig bewegen heeft veel voordelen zoals: bescherming tegen ziekten, minder last van chronische aandoeningen, sterkere spieren en botten en minder risico op vallen. Bewegen is goed voor je hersenen en met Bewegen op Maat kom je op een makkelijke manier in contact met anderen.

### **Bewegen op Maat bestaat uit:**

- een informatieavond
- een fittest
- gevarieerd beweegaanbod

### **Gratis informatiebijeenkomst op donderdag 22 maart 2018 19.30 uur**

Voorafgaande aan deze beweeglessen is er een informatiebijeenkomst in de kantine van sv Juliana '31 Broekkant 39 - 6581 AC Malden

Marian Schijf (Old Socks), Herman Roovers (sv Juliana '31 Old Stars) en een fysiotherapeut geven je dan graag informatie over de fittest, het programma van 10 weken en beantwoorden jouw vragen.

### **Gratis fittest woensdag 28 maart ,11.30 tot 16.00 uur en donderdag 19 april, 18:00 tot 21:30**

De test bestaat onder andere uit het meten van jouw bloeddruk en BMI (het gewicht in verhouding tot lichaamslengte). Daarnaast testen we de balans, lenigheid, conditie, reactie en coördinatie en uithoudingsvermogen en kracht. Je krijgt na afloop een adviesgesprek met een deskundige om de resultaten door te spreken en om te kijken naar het best passende beweegaanbod van Bewegen op Maat.

### **Gevarieerd beweegaanbod iedere dinsdag vanaf 3 april van 09.00 tot 12.30 uur**

Een gevarieerd aanbod waarbij uitgegaan wordt van jouw mogelijkheden en wensen. In een periode van 10 weken kun je deelnemen aan bijvoorbeeld:

- senioren bootcamp
- sportief wandelen
- nordic walking
- walking football

09.00 - 09.30 uur: inloop en koffie  
09.30 - 10.00 uur: omkleden  
10.00 - 11.30 uur: lessen vanuit het beweegaanbod  
11.30 - 12.30 uur: omkleden, koffie en napraten

Alle lessen worden verzorgd door gediplomeerde trainers, die ervaring hebben met het begeleiden van senioren. Locatie: accommodatie sv Juliana '31.

Na deze 10 introductielessen hopen we dat je gebruik gaat maken van het wekelijks aanbod van Old Socks en/of sv Juliana '31.

Aanbod van de 10 introductielessen:

- Senioren bootcamp: spierversterkende trainingsmethode in teamverband. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren.
- Sportief wandelen: natuurlijke manier om doelmatig en gezondheidsbevorderend te bewegen. Het bevordert het uithoudingsvermogen en heeft ook een gunstig effect op de coördinatie, lichaamsgewicht en spierkracht.
- Nordic walking: wandelen met poles waarbij je 95 % van de spieren op een natuurlijke manier gebruikt worden. Het verstevigt rug, - buik, - en bilspieren. De belasting op het hart- en longstelsel neemt toe waardoor de conditie wordt vergroot.
- Old Stars Walking football: voetbalvariant waarbij aangepaste spelregels gelden. De spelvariant bevordert voetballen op latere leeftijd zodat er een gunstig effect is op de coördinatie, lichaamsgewicht en spierkracht.

## **Kosten**

De informatieavond en de fittest zijn gratis, Voor de lessen Bewegen op Maat wordt een eigen bijdrage van € 30,00 gevraagd. In dit bedrag is de 1<sup>e</sup> consumptie tijdens de inloop van de 10 beweeglessen inbegrepen.

## **Inschrijven/informatie**

Inschrijven voor de informatieavond, fittest en cursus kan:

- Digitaal: mail jouw gegevens naar [info@svjuliana.nl](mailto:info@svjuliana.nl) naam, adres, postcode, tel.nr, geslacht en geboortedatum
- Telefonisch: bel met Herman Roovers: 06 51937312 (tot 21.30 uur)

Heb je nog vragen, neem dan contact op met Herman Roovers (Old Stars sv Juliana '31) tel 06 51937312 of of Marian Schijf (Old Socks) tel. 06 13260571.

Ken je iemand die (ook) interesse heeft? Wil je hem/haar dan attenderen op Bewegen en Maat? Alvast bedankt!

*Bewegen op Maat is een samenwerking tussen Senioren Sportvereniging Old Socks en sv Juliana '31. Het wordt financieel ondersteund door de GGD Gelderland-Zuid en de Gemeente Heumen ("Vonkje").*