SeniorFit - Gezellig sporten met leeftijdsgenoten

Oefengroepen

Donderdag 11 december 2025 van 10:00 tot 11:00 uur

Over 13 dagen

Fysiotherapie Dauwendaele

Buitenruststraat 227, Middelburg, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag en donderdag tot en met 15 januari 2026

Iedereen vanaf 70 jaar die in een groep sportief bezig wil zijn onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut is hier aan het juiste adres. Samen bewegen in groepsverband is niet alleen gezond, maar ook nog eens gezellig. Het maakt niet uit of u minder sportief bent, een blessure heeft of al fit bent. U bent van harte welkom.

Uit onderzoek is gebleken dat senioren die regelmatig bewegen, een hogere kwaliteit van leven hebben. Ze hebben meer gezonde levensjaren, behouden langer hun zelfstandigheid en lopen zelfs minder risico om te vallen.
Wanneer u lekker actief bezig bent in onze beweeggroep zult u al op korte termijn een aantal effecten merken. U gaat zich fitter en energieker voelen; dat ziet u voornamelijk terug in uw dagelijkse bezigheden zoals boodschappen doen, wandelen, fietsen en traplopen.

Wanneer u met de trainingen start krijgt u eerst een individuele test om uw uithoudingsvermogen, kracht en algemene functies te meten. U sport gedurende 12 weken 1 of 2x per week in groepsverband. Na de training is er de mogelijkheid om samen met de andere groepsleden een kopje koffie te drinken. Na 12 weken wordt u individueel opnieuw getest om het resultaat van de training in kaart te brengen. Indien gewenst kan na 12 weken het traject verlengt worden.
Bij voldoende belangstelling is er aanvullend de mogelijkheid een voorlichtings avond/-middag bij te wonen over valpreventie.

Voor wie

Senioren

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Buurtactiviteit, Proeftraining

Ga voor meer informatie naar
middelburgontmoet.nl/agenda

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele

SeniorFit - Gezellig spor... 11-12-2025 / 10:00 - 11:00 Fysiotherapie Dauwendaele