

Beweegrichtlijnen volwassenen en ouderen 2018



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over verschillende dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen minimaal 2 x per week)



En: voorkom veel stilzitten

“Fit in 50 days Rijswijk”

Is een programma gericht om binnen 50 dagen een actieve leefstijl te bereiken.

- Waarom:** Bewegen is leuk en gezond. Leven is bewegen.
- Voor wie:** Toegankelijk voor iedereen die kan hardlopen of wandelen en zijn conditie wil verbeteren en een actieve(re) leefstijl aan wil leren.
- Waar:** Fysiotherapie en Training Klaroenstraat in Rijswijk
- Wanneer:** Maandag om **17:00 uur of 18:30 uur** (tijden onder voorbehoud)
 Donderdag om **18:30 uur** (tijden onder voorbehoud)
 Zaterdag om **08:00 of 8:30 uur** (tijden onder voorbehoud)
- Start-Eind:** Zaterdag 31 augustus 2019 — Donderdag 17 oktober 2019
- Meting:** De beginmeting en presentatie over gezonde voeding en gezond bewegen (alleen voor nieuwe deelnemers) zal ergens aan het begin plaatsvinden en een eindmeting (datum nader te bepalen).
- Inhoud:** Gedurende 20 of 14 trainingen van 60 en 90 minuten, gaan we hardlopen of wandelen afwisselen met oefeningen waarbij je gebruik maakt van XCO's, je eigen lichaam of gebruik maakt van de omgeving. Je kan mee doen: **3 keer per week** (=20 trainingen) of **2 keer per week** (=14 trainingen)
- Kosten:** 20 trainingen = €5,- per keer incl. BTW (totaal € 100,- inclusief BTW)
 14 trainingen = € 5,50,- per keer incl. BTW (totaal € 77,- inclusief BTW)

Meer weten of wil je een gratis training ervaren? Neem gerust contact op!

“Fit in 50 days Rijswijk”

