

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 26 oktober 2019 — Zaterdag 14 december 2019

Meting: De beginmeting zal op zaterdag 26 oktober 2019 plaats vinden.
 De eindmeting zal op zaterdag 14 december 2019 plaats vinden.

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”

