

Beweegrichtlijnen 2018 volwassenen en ouderen



- Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over verschillende dagen
- Spierversterkende 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: Woensdag 18:30 uur tot 20:00 uur

Zaterdag 08:30 uur tot 10:00 uur

Start-Eind: Zaterdag 13 mei 2023 — Woensdag 28 juni 2023

Meting: Zaterdag 10 juni 2023 meting vanaf 8:30 uur.

Inhoud: Gedurende 7 of 14 trainingen van 90 minuten, gaan we hardlopen of wandelen afwisselen met oefeningen waarbij je gebruik maakt van je eigen lichaam of gebruik maakt van de omgeving.

Je kan mee doen: **2 keer per week** (=14 trainingen) of

1 keer per week (=7 trainingen)

Kosten: 14 trainingen = €8,21- per keer incl. BTW (totaal € 115,- incl. BTW)

7 trainingen = € 8,75,- per keer incl. BTW (totaal € 61,25- incl. BTW)

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

