

UITHOORN

voor elkaar

Meer bewegen voor Ouderen

In september 2024 start weer een aantal cursussen in Uithoorn en De Kwakel op het gebied van bewegen. Doet u ook mee?

MBvO Fit & Vitaal 65+

MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) zijn bewegingsactiviteiten voor senioren. Deze zijn gericht op kracht, lenigheid, coördinatie en balans. We werken met verschillend materiaal waarbij we ook de vaardigheid trainen. Hiernaast wordt de bevordering van zelfstandigheid en zelfredzaamheid nagestreefd. Beweegplezier en sociaal contact zijn daarbij erg belangrijk. De inhoud van de lessen wordt aangepast aan de mogelijkheden en wensen van de deelnemers. Doet u gemakkelijk zittende kleding en schoenen aan en neemt u een badlaken mee?

Ponderosa, Plesmanlaan 27, Uithoorn start woensdag 11 september om 11.15 uur, 36 lessen voor € 194,50

De Quakel, Kerklaan 16, De Kwakel start woensdag 11 september om 10.00 uur, 36 lessen voor € 194,50

Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn start donderdag 5 september om 9.30 uur en om 10.30 uur, 41 lessen voor € 221,50

UITHOORN

voor elkaar

Meer Bewegen voor Ouderen 65+

Bewegen is belangrijk zeker als u ouder wordt, het houdt u langer fit en zelfredzaam. In deze cursus doen we gymnastiekoefeningen waardoor botten en spieren sterker worden, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. Maar het is vooral ook leuk en gezellig, zeker als u het in groepsverband doet.

Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn start maandag 2 september om 13.00 uur, 36 lessen voor € 194,50

MBvO Bodyfit 65+

Het geheim van gezond ouder worden is: BEWEGEN Iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet, voelt zich niet alleen fitter, maar houdt de conditie op peil of verbetert die. Wilt u ook (weer) wat aan uw conditie doen? Doe dan mee! Er wordt niet alleen gewerkt aan conditie, maar ook lenig-makende en spierversterkende oefeningen komen aan bod.

Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn start: vrijdag 6 september om 9.30 uur, 38 lessen voor € 205,50



Veel zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) de kosten van een cursus Meer Bewegen voor Ouderen. Informeer bij uw zorgverzekeraar.

Informatie & Inschrijving

www.participe-amstelland.nu/cursus en
www.uithoornvoorelkaar.nu/meer-bewegen-voor-ouderen

Liever een papieren inschrijfformulier? Dit is verkrijgbaar bij
Wijkcentrum Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1, Uithoorn

Cursusbureau

(Participe Amstelland, onderdeel van Uithoorn voor Elkaar)
020-5 430 441 (di t/m vr van 9:30 tot 13:30 uur) of cursus@participe.nu