

## Gerogym en Geroswim

### Bewegen is gezond, voor jong en oud

Uit onderzoek blijkt dat door te bewegen het proces van ouder worden vertraagt, zowel lichamelijk als geestelijk. Langer vitaal blijven, wie wil dat nou niet. Het Behandelcentrum Sensire in De Lunette biedt verschillende sportvormen aan, waarbij u op uw eigen tempo, onder begeleiding van een deskundige, op een verantwoorde manier aan uw gezondheid en uw leefstijl kunt werken.

### Gerogym

Wilt u graag meer bewegen, maar voelt u zich niet thuis in een sportschool of fitnesscentrum, dan is Gerogym een goede keuze.

Een gymles duurt 60 minuten en verloopt via een vaste opbouw:

- uw spieren los en warm maken;
- individuele training of een groepsspel;
- gezamenlijke afbouw en spierontspanning.

De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers en wordt beoefend onder leiding van een bewegingsagoog.

*Gerard (68): "Twee keer per week ga ik op mijn fiets naar De Lunette. Op dinsdag zwem ik en op vrijdag gym ik. Heerlijk zo'n stok achter de deur. Zo blijf ik fit en vitaal. En ook nog eens gezellig zo samen sporten!"*

### Geroswim

De lessen Geroswim worden gegeven in een verwarmd therapeutisch zwembad. Tijdens de les doet u gevarieerde oefeningen om de beweeglijkheid van gewrichten en de kracht van de spieren in stand te houden of te verbeteren. Uw algehele conditie komt aan bod. Door het verwarmde water ontspannen uw spieren zich en door de opwaartse kracht van het water gaat het bewegen makkelijker.

De diepte van het bad kan worden aangepast, zodat het mogelijk is om te staan in het water. In kleine groepen en onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog of een fysiotherapeut oefent u een uur per week.

### **Waar**

Gerogym en Geroswim worden gegeven in het Behandelcentrum Sensire in De Lunette, Coehoornsingel 3 in Zutphen.

### **Wanneer**

De lessen Gerogym vinden plaats in de oefenzaal op:

- dinsdag 16.00 – 17.00 uur
- donderdag 16.00 – 17.00 uur

De lessen Geroswim vinden plaats in het verwarmde therapeutische zwembad op:

- maandag 12.00 – 13.00 uur
- dinsdag 9.30 – 10.30 uur
- dinsdag 10.30 – 11.30 uur
- donderdag 14.15 – 15.15 uur
- vrijdag 12.00 – 13.00 uur
- vrijdag 13.00 – 14.00 uur
- vrijdag 16.00 - 17.00 uur

### **Kosten**

Een abonnement op Geroswim kost € 64,25 per maand en een abonnement op Gerogym kost € 55,70 per maand. Het abonnementsgeld wordt maandelijks via een automatische incasso geïncasseerd. Voorafgaand vult u een inschrijfformulier in. U betaalt eenmalig € 27,00 voor de inschrijving.

### **Interesse**

Heeft u interesse? Voor meer informatie of opgeven voor een beweeggroep kunt u terecht bij het Behandelcentrum Sensire:

☎ 0575 – 59 41 71

✉ [frontoffice@sensire.nl](mailto:frontoffice@sensire.nl)