

## 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:** 5 x per jaar, begin januari, maart, mei, eind augustus en oktober
- Meting:** 3 x per jaar in februari, juni en oktober.
- Inhoud:** Over een periode van 50 dagen kun je met 7 of 14 trainingen mee doen. De trainingen duren 90 minuten, wandelend of hardlopend, wisselen we af 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!

