



Gymvereniging Progym Lutjebroek Horn 17, Lutjebroek

Wij, Lutjebroeker gymvereniging Progym, gaan starten met een nieuw speciaal uur.

Bewegen voor ouderen.

Vanaf 11 september 2024, elke woensdag morgen van 11.00 – 12.00 uur, gaan wij sporten voor senioren geven o.l.v. een gediplomeerde trainster.

Dit uur gaan wij geven in Verenigingsgebouw De Wurf te Lutjebroek.

Bewegen is essentieel voor onze gezondheid en welzijn, voor ouderen onder ons is dat nog belangrijker.

Ten eerste helpt het om spierkracht en uithoudingsvermogen op te bouwen, wat belangrijk is voor het behouden van mobiliteit, evenwicht en zelfstandigheid. Dit is natuurlijk belangrijk voor ouderen, omdat het u in staat stelt om dagelijkse activiteiten uit te voeren zonder hulp van anderen.

Regelmatige lichaamsbeweging, heeft ook tal van voordelen, een actieve levensstijl kan leiden tot een betere gezondheid, meer sociale contacten en een groter gevoel van tevredenheid en geluk.

Er is steeds meer bewijs dat bewegen kan helpen bij het voorkomen en vertragen van dementie en de ziekte van Alzheimer. Als u regelmatig beweegt voelt u zich fitter en heeft u meer energie. Veel mensen vinden het ook leuk om samen te bewegen of te sporten.

Kom dus gezellig sporten bij gymvereniging Progym.

Wij kunnen deze activiteit aanbieden voor € 115,00 voor het gehele seizoen, dat is van 11 september 2024 tot half juli 2025.

U kunt zich opgeven door een berichtje te sturen naar

M. Broersen, mob.: 06-40289252 of mailen naar josmary.buysman@ziggo.nl

GRAAG TOT ZIENS!