

Fitness



voor ouderen



Sinds 2002 geeft Sportopbouwwerk Hoorn fitness aan 70-plussers onder de naam "Fitness voor ouderen". In 5 verschillende verzorgingstehuizen in Hoorn, Zwaag en Blokker wordt er in een speciaal daarvoor ingerichte fitnessruimte onder begeleiding van een fitnessinstructeur (-ice) wekelijks sportlessen aan bewoners en buurtbewoners verzorgd. Deze lessen bestaan uit oefeningen op verschillende fitnessapparaten die ervoor zorgen dat (mits regelmatig wekelijks gedaan) dagelijkse bewegingen en werkzaamheden zoals traplopen, boodschappen tillen, was ophangen enz. makkelijker en langdurig zelfstandig kunnen worden uitgevoerd. De lessen worden afgesloten met een kwartier gymnastiekoefeningen op en achter de stoel ter bevordering van de lenigheid en conditie.

Fitness voor ouderen wordt op de navolgende locaties gegeven:

Westerhaven, Achterom 1, 1621 KP Hoorn.

Maandag:

12.30 tot 13.30 (fitness in fysioruimte)

13.30 tot 14.30 (fitness in fysioruimte)

Woensdag:

09.00 tot 09.50 (gymnastiek in het restaurant, 1e etage)

10.00 tot 11.00 (fitness in fysioruimte)

11.00 tot 12.00 (fitness in fysioruimte)

Avondlicht, Geldelozeweg 66, 1625 NX Hoorn.

Woensdag:

13.00 tot 14.00 (fitness in flat 2, 2e etage)

14.00 tot 15.00 (fitness in flat 2, 2e etage)

15.00 tot 16.00 (fitness in flat 2, 2e etage)

Vrijdag:

12.30 tot 13.30 (fitness in flat 2, 2e etage)

13.30 tot 14.30 (fitness in flat 2, 2e etage)

14.30 tot 15.30 (fitness in flat 2, 2e etage)



Fitness voor ouderen wordt op de navolgende locaties gegeven:

Perelaar, St.Martinusstraat 13, 1689 GN Zwaag.

Dinsdag:

12.30 tot 13.30 (fitness, 2e etage eind van de gang)

13.30 tot 14.30 (fitness, 2e etage eind van de gang)

14.30 tot 15.30 (fitness, 2e etage eind van de gang)

Donderdag:

12.30 tot 13.30 (fitness, 2e etage eind van de gang)

13.30 tot 14.30 (gymnastiek in de recreatieruimte)

**Gezondheidscentrum Betje Wolff,
Betje Wolffplein 170, 1628 NV Hoorn**

Maandag:

09.00 tot 10.00 (fitness, naast de fysio, 1e etage)

10.00 tot 11.00 (fitness, naast de fysio, 1e etage)

11.00 tot 12.00 (fitness, naast de fysio, 1e etage)

Donderdag:

09.00 tot 10.00 (fitness, naast de fysio, 1e etage)

10.00 tot 11.00 (fitness, naast de fysio, 1e etage)

11.00 tot 12.00 (fitness, naast de fysio, 1e etage)

St.Jozefpark, Sint Josephpark 1, 1695 AM Blokker.

Maandag:

13.00 tot 14.00 (fitness, 1e etage bij de trapopgang)

14.00 tot 15.00 (fitness, 1e etage bij de trapopgang)



Fitness



voor ouderen

Na een gratis introductieles kunt u bij de instructeur een strippenkaart kopen.
5 keer kost 12,50 euro
10 keer kost 21,50 euro
15 keer kost 30,00 euro



Fitness



voor ouderen

12,50 euro

Kaart nr:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Als u vragen heeft of een afspraak wilt maken voor de gratis introductie les kunt u contact opnemen met Josette Knol, fitnessinstructrice van de gemeente Hoorn, tel.06-50549822

e-mail: j.knol@hoorn.nl

www.sportopbouwwerkhoorn.nl