



# Fitness

Om u op weg te helpen gaan Fitclub Roermond en Brigitte's Workout 2.0 het fitness gedeelte invullen voor 60+ers (MBvO) in de Gemeente Roermond. Plezier en ontspanning lopen als een rode draad door elke les en er wordt ingespeeld op de individuele wensen en behoeften. In een fitnessles van 1 uur worden allerlei oefeningen gedaan aan de fitness-toestellen om uw fitheid te verbeteren. De oefeningen richten zich vooral op uithoudingsvermogen, lenigheid, spierkracht en coördinatie. De lesinvulling is zeer gevarieerd en iedereen kan op zijn/haar niveau meedoen. U kunt ook ervoor kiezen om alleen aan een Spinning les deel te nemen.

Regelmatig sporten of bewegen geeft mensen een tevreden gevoel. U voelt zich meer ontspannen en fitter, u slaapt beter, uw gewicht blijft beter op peil, uw botten blijven langer sterk en uw spieren en gewrichten blijven soepel.

**Veel redenen dus om deel te gaan nemen aan een sport of bewegingsactiviteit!**

Ouderen met een laag inkomen kunnen gebruik maken van de participatieregeling. De participatieregeling is een bijdrage voor het meedoen aan maatschappelijke en culturele activiteiten (inclusief sport). Voor personen met AOW, chronisch zieken of gehandicapten. Voorwaarden: inkomen rond sociaal minimum, individuele beoordeling. Inzendingen worden beoordeeld door het Cluster Sociale Zaken, [www.roermond.nl/socialezaken](http://www.roermond.nl/socialezaken) (telefoon 14 0475).

Brigitte's Workout 2.0 Swalmen Boutestraat 4  
Bodywork Sportstudio Roermond Kapellerlaan 50

Sportservice Roermond:

T: 0475 - 35 91 03 E: [60plussport@roermond.nl](mailto:60plussport@roermond.nl)



gemeente Roermond



**SPORTSERVICE  
ROERMOND**



# Fitness

DAG	TIJD:	LOCATIE	DOCENT
Maandag	09.00-10.00 uur	Brigitte's Work-out2.0	B. Schultz
	10.00-11.00 uur	Brigitte's Work-out2.0	B. Schultz
Woensdag	09.00-10.00 uur	Brigitte's Work-out2.0	B. Schultz
	10.00-11.00 uur	Brigitte's Work-out2.0	B. Schultz
Donderdag	09.00-10.00 uur	Brigitte's Work-out2.0	B. Schultz

Brigitte's Workout 2.0 Boutestraat 4 6071 JS Swalmen  
Bodywork Sportstudio Roermond Kapellerlaan50 6041 JD Roermond

Sportservice Roermond:

T: 0475 - 35 91 03 E: 60plussport@roermond.nl