



# Gymnastiek

Bij het Meer Bewegen voor Ouderen bieden wij als Sportservice Roermond gym voor verschillende groepen voor vitale en minder vitale mensen, COPD, Hartpatiënten, Parkinson, en veel meer. Het regelmatig deelnemen geeft een gezonder gevoel. De lichaamshouding verbetert en inspanningen worden lichter. Het bewegingsaanbod zal bestaan uit coördinatie-oefeningen, balansoefeningen (valpreventie) en oefeningen die de lenigheid en spierkracht onderhouden.

Bij de invulling van deze oefeningen wordt gebruik gemaakt van diverse materialen zoals ballen, ringen, hoepels, stokken enz. Naast het bewegen is het sociale aspect ook van belang. Het samen sportief bezig zijn vormt essentieel onderdeel van de lessen.

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).

## Interesse?

Voor informatie over lesgevers,  
tijden en locaties kunt u kijken op:  
[www.roermondsport.nl/sport-voor-ouderen](http://www.roermondsport.nl/sport-voor-ouderen)



Sportservice Roermond:

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