



Senaman Tua

Senaman Tua is een beweging & ademhalingsmethodiek afkomstig uit Maleisië. Senaman betekent vrij vertaald oefenen & Tua betekent oud. Oude oefeningen uit het verleden. De trainingen worden enthousiast verzorgd door Rob Brandt die deze methodiek sinds 1999 heeft mogen ervaren en leren.

De oefeningen kunnen zowel liggend, zittend & staand worden uitgevoerd, de focus ligt op ontspanningsoefeningen waarbij de nadruk ligt op bloedcirculatie afwisselend door krachtsoefeningen door spieren aan te spannen voor het opbouwen en/of behouden van kracht. Ademhaling speelt een belangrijke rol om een balans te creëren tussen lichaam & geest (Mindfull)

De lessen zijn in gedeeld in vier delen: voeten & benen, handen & armen, borst & rug en schouders.

De oefeningen worden in series uitgevoerd waarbij gestart wordt met ontspanning om vervolgens de spieren contractie te laten maken. Senaman Tua moet je ervaren het is een ware beleving waarbij naast humor ook af en toe Oosterse wijsheden de revue passeren tijdens 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 (telefoon 14 0475).

Docent: Rob Brandt
T: 06-51 97 96 53

Sportservice Roermond:

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



gemeente Roermond

SPORTSERVICE
ROERMOND



Senaman Tua

DAG	TIJD:	LOCATIE	DOCENT
Maandag	09.30-10.30 uur	De Robijn	R. Brandt
Dinsdag	10.00-11.00 uur	Herteheym	R. Brandt
	13.00-14.00 uur	't Sjoelpaad	R. Brandt

Docent: Rob Brandt
T: 06-51 97 96 53

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



gemeente Roermond

**SPORTSERVICE
ROERMOND**