

In beweging
*Leuk, gezellig én
gezond*



Bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Door regelmatig te bewegen, is de kans groter dat u langer de dingen kunt blijven doen die u graag wilt. U krijgt meer energie, spierkracht en een beter uithoudingsvermogen. Dat komt uw weerstand ten goede en maakt ook de kans op vallen, botbreuken en blessures kleiner. Hoe beter u in vorm bent, hoe makkelijker het blijft om uw dagelijkse activiteiten te kunnen doen.

Samen of alleen

Vindt u het gezellig om samen met anderen te bewegen of sport u liever alleen? Bij ons zijn beide opties mogelijk. De keuze is aan u.

Fitness

Wij beschikken over een lichte en frisse fitnessruimte. Hier kunt u zonder begeleiding fitnessen, maar u kunt hier ook met een persoonlijke trainer gebruik van maken.

Wilt u zonder begeleiding fitnessen en woont u zelfstandig in één van de appartementen van Vredenbergh, dan kunt op alle werkdagen zonder begeleiding gebruik maken van de fitnessruimte. Let wel, onderstaande tijden zijn onder voorbehoud.

Maandag:	11.15 - 17.00
Dinsdag:	08.30 - 14.30
Woensdag:	11.30 - 17.00
Donderdag:	08.30 - 14.30
	16.00 - 17.00
Vrijdag:	12.00 - 17.00

Vraagt u wel altijd bij de receptie even na of de ruimte beschikbaar is. Het kan namelijk zijn dat er een andere activiteit gepland is. In dat geval komt het vrij fitnessen te vervallen. Lees voor het gebruik van de apparaten altijd even de voorwaarden en de huisregels die in de ruimte zijn opgehangen.

Wilt u zonder begeleiding fitnessen, dan zijn er geen kosten aan verbonden. Wij adviseren wel altijd om vooraf met uw huisarts te overleggen of fitness voor u veilig en verantwoord is.

Wilt u op andere momenten gebruik maken van de fitnessruimte, vraag dan bij de receptie naar de mogelijkheden en de tarieven.

Sporten in groepsverband

Meerdere keren per week verzorgen ervaren specialisten een divers aanbod aan sportactiviteiten. U kunt daarbij denken aan:

- Fitness met fysiotherapeut
- Oefentherapie Cesar
- Meer bewegen voor ouderen
- Yoga

Bij de receptie kunt u hierover meer informatie krijgen.

Sauna

Een heerlijke afsluiting van uw sportactiviteit is de infrarood sauna. Deze sauna werkt op eenzelfde manier als de zon. Het geeft u volop positieve energie en zorgt er voor dat uw spieren na alle sportieve inspanning, sneller herstellen. In een infraroodsauna transpireert u vaak meer dan in een normale sauna. Dit heeft als voordeel dat uw lichaam gereinigd wordt en uw weerstand verbetert. Meer informatie over het gebruik van de sauna, ontvangt u bij de receptie.

Ben ik niet te oud om nog te beginnen met fitness?

Niemand is te oud om te bewegen. De sportactiviteiten die Vredenberg u biedt, kunnen op elk conditieniveau worden aangepast. Er is dus voor elk wat wils.

Is die belasting niet slecht voor mijn (broze) botten?

Juist niet. Uw botten worden door beweging juist sterker.

Ben ik niet veel te stijf om te sporten?

Juist door te bewegen, worden uw spieren soepel(er).





**Vredenberg
Serviceresidentie**

Lovensdijkstraat 7
4818 AJ Breda

076 – 5231255
info@vredenberg.nl
www.vredenberg.nl

Deze folder is met grote zorg samengesteld. Desondanks kunnen wij geen garanties geven met betrekking tot de volledigheid, juistheid of actualiteit van de opgegeven informatie. Aan de gegevens, zoals in deze folder worden weergegeven, kunnen dan ook geen rechten worden ontleend.