



# Samen Vitaal Speciaal voor senioren

**Speciaal voor senioren is vanuit Sportfondsen Nederland het beweegconcept Samen Vitaal in het leven geroepen. Elke dinsdag, woensdag en donderdag kun je deelnemen aan een divers programma, waarbij bewegen, ontmoeten en gezelligheid voorop staat. We bieden je een fijn programma, voor zowel beginners als gevorderden. Er kan los worden deelgenomen aan de diverse onderdelen en/of aan het gehele programma.**

### **Het programma:**

#### **Bowling**

Gooi samen met andere deelnemers in een ontspannen setting een balletje op één van onze 6 beschikbare bowlingbanen! Onderling is er de mogelijkheid tot een competitief potje bowling, maar natuurlijk kun je ook een stuk minder fanatiek spelen. Een laagdrempelige en fijne manier om je dag te starten!

#### **Seniorengym**

De ideale groepstraining, waarbij belangrijke onderdelen die in het dagelijks leven nodig zijn voorbij komen. Denk hierbij aan stabiliteit, motoriek, coördinatie en kracht. Op een prettige en doeltreffende manier wordt het uur ingedeeld. De les is toegankelijk voor iedereen, waarbij de nadruk ligt op zelfstandig zitten, lopen en staan. De les kenmerkt zich o.a. door aangename muziek en het gebruik van divers klein materiaal. Seniorengym geeft de broodnodige, preventieve belastbaarheid, waar je in het dagelijks leven profijt van hebt. Tijdens de les op woensdag zullen we deels zittend op een stoel bewegen, waardoor de les ideaal is voor deelnemers die minder goed ter been zijn of gebruik maken van een rollator.

#### **Social Break**

De Social Break is een ontspanningsmoment in onze woonkamer na de Seniorengym en/of een warming-up richting het Seniorenzwemmen. Een fijn moment van samenzijn om eventueel te kaarten of een ander spel te spelen. Ook is er ruimte om rustig de krant te lezen of in gesprek te gaan met nieuwe/andere mensen!

## Seniorenzwemmen

Fit worden en blijven in het water tijdens Seniorenzwemmen! Het bewegen in water heeft veel voordelen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting minimaal. Je spieren, botten en gewrichten blijven hierdoor soepel.

De Fifty Fit les, die in het Seniorenzwemmen verweven is, vindt plaats op muziek om het tempo van de oefeningen aan te geven. Je werkt prettig aan jouw lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht; dus aan een gezonde toekomst!

De Fifty Fit les vindt zowel op dinsdag als donderdag van 14:30 tot 15:00 uur plaats. De overige tijd zwem je op eigen tempo of kun je ontspannen in onze stoomcabine. Een favoriet uitje welke zomaar wekelijks in jouw agenda kan





# Samen Vitaal Programma

## Dinsdag:

- 10:30 – 12:00 uur Bowling
- 12:15 – 13:15 uur Seniorengym
- 13:15 – 14:00 uur Social Break
- 14:00 -15:30 uur Seniorenzwemmen (Fifty Fit 14:30 – 15:00 uur)

## Woensdag:

- 11:00 – 12:00 uur Seniorengym (low impact)

## Donderdag:

- 10:30 – 12:00 uur Bowling
- 12:15 – 13:15 uur Seniorengym (low impact)
- 13:15 – 14:00 uur Social Break
- 14:00 -15:30 uur Seniorenzwemmen (Fifty Fit 14:30 – 15:00 uur)

## SPORTFONDSEN OOSTERVANT

Oostervantstraat 25 | 3021 PT Rotterdam | 010-4772100  
oostervant@sportfondsen.nl  
www.oostervant.nl