

## **Fitness voor ouderen**

### **Wat is Gerofitness?**

Bij Gerofitness kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut werken aan uw lichamelijke fitheid. Uw persoonlijke oefenprogramma wordt samengesteld tijdens de intake bij de fysiotherapeut. Daarna oefent u in groepjes van ongeveer 6 personen.

### **Voor wie is Gerofitness geschikt**

Gerofitness is bedoeld voor:

- Mensen van 55 jaar en ouder
- Mensen met lichamelijke klachten die onder persoonlijke begeleiding willen oefenen
- Mensen zonder klachten die willen werken aan hun spierkracht of conditie.

### **Waar wordt Gerofitness gegeven?**

Gerofitness wordt gegeven in de oefenzaal onze dependance in Neerbosch – Oost (Verzorgingshuis de Honinghoeve).

### **Wat zijn de kosten?**

- De kosten van de intake (eerste afspraak) € 15.45
- De kosten per les zijn € 7.50

In sommige gevallen worden de kosten vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

### **Interesse?**

Voor meer informatie of wanneer u zich wilt aanmelden dan kunt u contact opnemen met Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijn: tel 024-3780991.