

DE BEWEEG CARROUSEL

Dat bewegen goed is, dat weet iedereen. Door samen te sporten kunnen gezellige contacten ontstaan, dat is ook bekend. Maar helaas is bewegen niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom is er nu de Beweeg Carrousel.

U heeft over de Beweeg Carrousel gehoord via Welzijn op Recept of langs een andere weg.

De Beweeg Carrousel biedt een kennismakingstraject met verschillende sporten en sportverenigingen voor 55+.

Gedurende 20 weken maakt u gratis kennis met 4 verschillende beweeg activiteiten (Senior Fit fysiofitness, Aqua 50 Fit, koersbal en tafeltennis). Elke sport wordt dus 5 weken beoefend. Dat geeft u de gelegenheid om te kijken of dit echt wat voor u is.

U kunt zich aanmelden via de info lijn: 071-3317967

Aanmelden voor welzijn op recept: via uw huisarts (www.welzijnoprecept.nu)



Twijfelt u of u veilig mee kunt gaan doen, dan kunt u vooraf een Fitscan af laten nemen bij Fysiotherapie Alkemade, telefoonnummer 071-3313450. Er wordt gekeken wat uw conditie en inspanningsmogelijkheden zijn. Ook wordt gekeken naar eventueel aanwezige klachten, waarvoor een advies meegegeven wordt voor het bewegen.

De Fitscan kan worden gedeclareerd bij de zorgverzekeraar indien u voldoende verzekerd bent voor fysiotherapie in uw aanvullende verzekering.

