

# 55-plus zwemmen

## Plezierig en veilig bewegen in heerlijk warm water

### Leuke en gevarieerde oefeningen voor iedereen

Een soepel lijf en meer uithoudingsvermogen. Veel ouderen zijn goed in conditie dankzij het zwemmen!

#### **Wat is 55-plus zwemmen?**

Tijdens de lessen in het extra verwarmde water van het instructiebad doet u een reeks aan gymnastiekoefeningen. Op een prettige en ontspannen manier wordt uw lichamelijke conditie en de beweeglijkheid van uw spieren en gewrichten op peil gehouden. Dit is goed voor de dagelijkse functies als lopen, bukken en tillen, trappen lopen, wenden en keren. Het bezig zijn in het water stimuleert de bloedsomloop en de ademhaling. Dankzij de waterweerstand wordt ook het uithoudingsvermogen verbeterd. Belangrijke bijkomstigheid is het plezier en de contacten voor, tijdens en na de les.

#### **Voor wie?**

55-plus zwemmen is voor mensen vanaf 55 jaar. U hoeft niet te kunnen zwemmen, want de oefeningen worden staand uitgevoerd in heup- tot borstdiep water.

#### **Wat heeft u nodig?**

Het enige wat u nodig heeft, is passende zwemkleding.

#### **Voordelen van 55-plus zwemmen**

- het verbetert uw fitheid en beweeglijkheid
- lekker warm water
- leuke en gevarieerde oefeningen
- sociale activiteit
- deskundige begeleiding
- in het water is de kans op blessures praktisch afwezig
- u kunt ook met gezondheidsklachten deelnemen