

GALM gevarieerd sport, spel en bewegen

Weinig of geen sportervaring?

Dan is GALM geschikt voor u!

Sport is leuk en gezond, maar kunt u er nog aan beginnen als u nooit hebt gesport? U kunt meedoen aan een fitheidstest of u kunt direct starten met het GALM-beweegaanbod. Wekelijks bewegen, daar voelt u zich vast beter bij!

Wat is GALM?

GALM is een afkorting van Groningen Actief Leven Model. Een methode die in Groningen is ontwikkeld om mensen die weinig of geen sport- of beweegervaring hebben (weer) in beweging te krijgen. Door lichamelijke activiteit voelt u zich beter en blijft u langer gezond.

De GALM-methode begint met een fitheidstest om uw fitheid te meten. Iedereen kan op zijn of haar niveau deelnemen aan deze test. Er is een arts aanwezig die bij gezondheidsklachten adviezen geeft ten aanzien van het wel of niet meedoen aan de test of adviseert over te stappen naar een andere aangepaste test. Deskundigen begeleiden de test en geven een beweegadvies op basis van de testresultaten. De gehele test duurt ongeveer twee uur.

Het gevarieerde sport- en beweegprogramma wordt ingevuld door een deskundige docent. De kennismaking duurt 12 weken. Daarna kunt u voor het gevarieerde aanbod kiezen of met een andere beweegactiviteit kennismaken.

Mocht de fitheidstest al plaats hebben gevonden en u wel (weer) wilt gaan bewegen of sporten, dan kunt u altijd bij een van de lessen gaan kijken en kennismaken. Wanneer u overgaat tot deelname kan het verstandig zijn om uw bloeddruk bij uw eigen huisarts te laten controleren en dan ook te overleggen of er nog andere zaken zijn die u in eerste instantie beter kunt vermijden.

Voor wie?

GALM is voor mensen van 55 jaar en ouder.

Wat heeft u nodig?

Neemt u schone (zaal)schoenen, gemakkelijk zittende kleding en uw leesbril mee naar de fitheidstest. Voor het sport- en beweeguur heeft u schone (zaal) schoenen nodig en gemakkelijk zittende kleding.

Voordelen van GALM

- het verbetert uw fitheid
- u voelt zich gezonder en meer ontspannen
- leuke en gevarieerde oefeningen
- sociale activiteit
- de lessen vinden plaats onder deskundige begeleiding
- uw botten en spieren blijven sterk
- u kunt ook met gezondheidsklachten deelnemen