

MBvO gymnastiek

Plezierig bewegen in een gezellige groep

Leuke en gevarieerde oefeningen voor iedereen

In een gezellige groep ontspannen bewegen houdt uw lijf soepel. Daar voelt iedereen zich lekker bij!

Wat is MBvO gymnastiek?

De teruggang van het lichamelijke en geestelijke prestatievermogen bij het ouder worden berust slechts ten dele op verouderingsprocessen, maar is ook een gevolg van een daling van het lichamenlijk actief zijn. Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) gymnastiek staat voor bewegingsactiviteiten voor mensen vanaf 55 jaar. De activiteiten zijn aangepast aan uw wensen en fysieke mogelijkheden. Het gaat om zinvolle en gevarieerde bewegingsactiviteiten, zoals gymnastiekoefeningen of spelvormen, waaraan veel plezier wordt beleefd. MBvO is, juist op latere leeftijd, een uitstekende manier om gezondheidsklachten te voorkomen en ook een manier om in contact te komen met leeftijdsgenoten. MBvO maakt gebruik van speciaal opgeleide leerkrachten. Het doel is om met de bewegingsvormen een zo lang mogelijk gezond, zelfstandig bestaan van de deelnemers te bewerkstelligen.

Voor wie?

55-plus gymnastiek is voor mensen vanaf 55 jaar. Omdat het tempo en de oefeningen door u zelf worden bepaald, kan iedereen aan deze gymnastiekvorm deelnemen.

Wat heeft u nodig?

Het enige wat u nodig heeft, is gemakkelijk zittende kleding waarin u zich goed kunt bewegen.

Voordelen van MBvO

- het verbetert uw fitheid
- leuke en gevarieerde oefeningen
- sociale activiteit
- deskundige begeleiding
- u kunt ook met gezondheidsklachten deelnemen