

BEWEGEN voor OUDEREN (BVO)

Oefentherapie wordt vaak individueel aangeboden.

Het oefenen in groepen heeft vaak voordelen.

De deelnemers kunnen elkaar stimuleren en bovendien informatie over aandoeningen en adviezen uitwisselen.

De BVO is bedoeld voor ouderen die last ondervinden van bijvoorbeeld:

- Meerdere aandoeningen die temaken hebben met het ouder worden.
- Verlies van kracht, beweeglijkheid en/of coördinatie.
- Moeite hebben met het onderhouden van sociale contacten en recreatie.

Het doel van de BVO is dat u door oefeningen te doen onder leiding van een fysiotherapeut, het lopen en het doen van dagelijkse activiteiten gemakkelijker kunt volhouden.

De "lessen" bestaan uit allerlei vormen van bewegen. Dus van grondoefeningen (buik-, bilspieren etc.) tot fietsen en steppen. Belangrijk is dat er veel plezier wordt beleefd aan het samen oefenen.

Een uur per week wordt in een groep van 5-7 personen geoefend.

Na afloop drinken de deelnemers gezamenlijk een kopje koffie.

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie

035 6950422

www.paulklaver.nl

info@paulklaver.nl

