

Zorggroep Ter Weel - Joannaplantsoen 1 - 4462 AV Goes
0113 - 65 40 00 - info@terweel.nl



Meer informatie of aanmelden

U kunt contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie in Ter Weel Goes, Ter Weel Krabbendijke of Moerzicht in Yerseke.

Ter Weel Goes

Joannaplantsoen 1
4462 AV Goes
0113 - 65 43 06
fitness@terweel.nl

Ter Weel Krabbendijke

Willem Kosterlaan 1
4413 CR Krabbendijke
0113 - 50 32 40
fitness@terweel.nl

Moerzicht

Moerplein 73
4401 HZ Yerseke
0113 - 50 32 40
fitness@terweel.nl



kijk ook op onze website
www.terweel.nl

Seniorenfitness

Seniorenfitness

Ben u 65 jaar of ouder en vindt u gezond en actief blijven belangrijk? Wilt u soepele gewrichten en uw spieren en botten versterken? Wilt u uw gewicht beheersen of uw diabetes stabiliseren? Dan is seniorenfitness van Zorggroep Ter Weel iets voor u! Onder begeleiding van een deskundige kunt u op een verantwoorde wijze sporten en aan uw lichamelijke conditie werken.

Persoonlijk trainingsprogramma

Na uw aanmelding krijgt u eerst een fittest aangeboden. Hiervoor zal onze geschoolde medewerker fitness een aparte afspraak met u maken. Aan de hand van deze fittest en uw wensen wordt er een persoonlijk trainingsprogramma opgesteld. Daarna kan uw beweegprogramma beginnen!

Waar moet ik zijn?

Seniorenfitness vindt plaats in woonzorgcentrum Sint Maarten in de Groe, woonzorgcentrum Ter Weel Krabbendijke en woonzorgcentrum Moerzicht in Yerseke. De fitnessruimten zijn voorzien van goede conditie- en krachtapparatuur. Aansluitend kunt u gebruik maken van het gezellige restaurant, om met een drankje bij te komen van uw inspanningen.

Op welke dagen kan ik komen?

De fitnessruimte in Sint Maarten in de Groe is geopend op maandagmiddag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdagmiddag. In Krabbendijke bent u op dinsdagmiddag en donderdagmiddag van harte welkom. In Moerzicht (Yerseke) is de seniorenfitness op dinsdagmiddag. Iedere deelnemer wordt in overleg ingedeeld op een vaste dag en tijd.

Wat kost het?

Als u start betaalt u eenmalig € 20,- voor een screening, bestaande uit een inventarisatie van trainingsdoelen, eventuele klachten en/of beperkingen en het testen van conditie en kracht. Vervolgens wordt een trainingsprogramma op maat voor u gemaakt. Kosten voor de fitness bedragen € 40,- per kwartaal. Deelnemers die twee keer per week trainen betalen € 72,50 per kwartaal.

De voordelen op een rij

- Meer bewegen met leeftijdsgenoten in een groep.
- U krijgt een persoonlijk trainingsprogramma.
- De aanwezige medewerker fitness kan direct inspringen op eventuele klachten of vragen of een adviesafpraak voor u maken met een fysiotherapeut.
- Sporten op een sfeervolle locatie.

