



Fitter,
goed in je vel,
beter in balans,
én leuke
ontmoetingen...



**Meer
bewegen**

Meer bewegen voor ouderen van Servicepaspoort

Blijven bewegen, samen lukt het vanzelf

U wilt regelmatig bewegen om fit te blijven. Servicepaspoort biedt volop mogelijkheden om aan die wens te voldoen. En ondertussen doet u ook nog leuke nieuwe contacten op.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) bestaat uit een aantal bewegingsactiviteiten, aangepast aan de mogelijkheden en wensen van 60-plussers.

Gymnastiek

Tijdens de gymnastieklessen worden allerlei oefeningen gedaan om uw be-

weeglijkheid en vaardigheid te trainen en uw coördinatie te verbeteren. Onze docenten maken gebruik van oefenmaterialen en muziek.

Ontspannen Bewegen

Tijdens deze lessen leert u beter met uw energie om te gaan in allerlei





situaties, zodat u daarna wellicht rustiger kunt slapen, minder last heeft van pijn of probleemsituaties beter aankunt. De lessen worden samengesteld vanuit de achtergronden van haptonomie, eutonnie, Taoist Tai Chi en de Alexandertechniek.

Conditietraining

Het doel van deze training is uw conditie te verbeteren. U start met een warming-up gevolgd door een cardio-gedeelte (voor versterking van de hart- en bloedvaten). U doet oefeningen om de spieren te verstevigen en spierpijn te voorkomen. De les wordt afgesloten met een cooldown.

Volksdansen

(Voor inwoners van Zandvoort e.o.)

Volksdansen is een heerlijke ontspanning. En echt moeilijk is het niet. Er worden zowel oude als moderne dansen uit alle landen van de wereld geleerd. Er is dus veel variatie aan danspassen, maar ook aan muziek. Iedere dans brengt zijn eigen sfeer mee.

Meer informatie

Alle activiteiten worden geleid door bevoegde MBvO-docenten. Ze vinden eenmaal per week plaats en duren ongeveer een tot anderhalf uur. We nemen ook tijd voor een kopje koffie en het samenzijn.

De deelnemersbijdrage is gebaseerd op 38 lessen per cursusjaar. Het jaarbedrag dient in 12 maandelijkse termijnen betaald te worden. Indien u lid bent van Servicepaspoort krijgt u korting op de deelnemersbijdrage.

Het Servicepaspoort-lidmaatschap kost op jaarbasis € 20,-

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u bellen naar Servicepaspoort, telefoon 023 - 8918 440 of stuurt u een e-mail naar cursusbureau@servicepaspoort.nl

** Tariefwijzigingen voorbehouden 01/2020*



Vertrouwde gezichten om je heen.
Weten dat je er nooit alleen voor staat.
Mensen in de buurt die je makkelijk om hulp kunt vragen.
Zo kan het leven voelen als je lid bent van Servicepaspoort,
de ledenorganisatie voor gemak, comfort, gezondheid en
zorg in Kennemerland.

Eenvoudig hulp inschakelen
Ledenvoordeel
Leuke uitnodigingen
Samen een stem in de zorg
Actief voor gezondheid

**Daarom
ben je lid**



Alles over Servicepaspoort, onze diensten, producten en ledenvoordeel
vindt u op www.servicepaspoort.nl
023 - 8 918 440