

[SPORTIEF]

Outdoor Fitness voor senioren

In Gelderland gaan steeds meer senioren naar buiten om te fitnesssen. De provincie heeft, samen met de Gelderse Sport Federatie en lokale partijen, op meerdere plaatsen fitness-toestellen in de buitenlucht geplaatst. 50-plussers kunnen hier gratis gebruik van maken, en zo met veel plezier werken aan hun conditie, lenigheid en stabiliteit bij het bewegen.

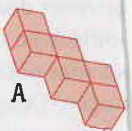


Het aantal sportende senioren neemt toe, maar toch beweegt de helft van de 50-plussers nog te weinig. Met Outdoor Fitness wil de provincie Gelderland hier iets aan doen. Seniore inwoners worden door de locaties op een laagdrempelige wijze gestimuleerd om extra te gaan bewegen

of in beweging te blijven. Dat het ook een leuke manier is om elkaar te ontmoeten, is mooi meegenomen. Tijdens het beweeguur, waar de senioren gespecialiseerde begeleiding krijgen van een bewegingsconsulent, is het animo groot. In Gelderland zijn er inmiddels al meerdere beweegtuinten, onder andere in Bennekom, Doetinchem, Westervoort en Culemborg.

Vervor

Welke figuur drie figuren



B

Niveaus: B(ack)

Nog meer

sept 2010 - Unie 1130