

Voor ieder mens is bewegen goed, voor zowel uw gezondheid als uw conditie. Door te bewegen gaat u zich fitter voelen en de kans op ziektes worden verkleind. U bent nooit te oud om te bewegen. Een verhoogde hartslag en een zweetdruppel is niet erg, maar horen erbij.

Voor informatie

Sport en recreatiecentrum
De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet

Telefoonnummer:
0341-256954

E-mail:
debrake@planet.nl

Website:
www.debrake.nl

REVALIDATIE ZWEMMEN



* THERAPIEZWEMMEN
* HART IN WATER



THERAPIEZWEMMEN

Dinsdag van
16:00-16:30/16:30-17:00/17:00-17:30/
17:30-18:00/18:00-18:30 uur

Therapiezwemmen biedt de mogelijkheid aan mensen met lichamelijke klachten om op een verantwoorde wijze, binnen de eigen grenzen en mogelijkheden sportief bezig te zijn in het water. Het voordeel van oefenen in het water is allereerst de temperatuur van 32 graden en daarnaast de opwaartse druk van het water, waardoor de belasting aanzienlijk minder is.

De oefeningen, gericht op het vergroten van de conditie, spierkracht en mobiliteit, kunnen zo een bijzonder positieve bijdrage leveren aan herstel en/of vermindering van de klacht. Het therapeutisch zwemmen vindt plaats onder deskundige en bevoegde leiding van een gediplomeerd fysiotherapeute, Petra Stoel. Voor vragen kunt u haar bereiken op tel.nr. 0341-256132.

Tarieven 2010

€ 55,60 voor 10 lessen (+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)
€ 6,50 voor een enkele les.

HART IN WATER

(VOOR (EX)- HARTPATIENTEN)

Donderdagochtend
van 08:45-09:45 uur

De Brake biedt alle (ex)-hartpatiënten de mogelijkheid om verantwoord te bewegen in het water. Als u niet kunt zwemmen is dit geen belemmering. Bewegen in het water is het veiligst van alle vormen van bewegen. De kans op blessures is klein en de weerstand van het water zorgt ervoor dat u uw conditie veilig verbetert.

Omdat De Brake een instructrice heeft die bevoegd is om (ex)-hartpatiënten te begeleiden wordt het voor u alleen maar veiliger want zij weet wat erin u omgaat. Na het bewegen kunt u met andere (ex)-hartpatiënten koffie of thee drinken.

Is uw belangstelling gewekt dan kunt u zich opgeven bij de receptie. De begeleidster neemt dan zo snel mogelijk contact met u op. Zij houdt dan een kort intake gesprekje met u.

Tarieven 2010

€ 60,25 voor 10 lessen (+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)
Een proefles is gratis.

