



Enthousiaste deelnemers en begeleiders zetten zich in beweging.

Sluit ook aan bij een gezellige groep deelnemers van de beweegtuin, op de maandag- of dinsdagmiddag en de wandelgroep op donderdagochtend in Heinkenszand.

Iedereen is welkom!



INFORMATIE

VOOR VRAGEN OF UITGEBREIDE INFORMATIE
OVER DE BEWEEGTUIN KUNT U TERECHT BIJ:



BORSELE BEWEEGT | LEEFSTIJLCOACH
STENEVATE 10, 4451 KB HEINKENSZAND
T. (0113) 238383
E. LEEFSTIJLCOACH@BORSELE.NL

WWW.BORSELEBEWEEGT.NL



VRIJWILLIGERSHUIS BORSELE
POELVOORDESTRAT 1, 4431 BP 'S-GRAVENPOLDER
T. (0113) 311 999
E. INFO@VRIJWILLIGERSHUIS.NL

WWW.VRIJWILLIGERSHUIS.NL

BEWEEGTUIN HEINKENSZAND

INFORMATIE 2017

BEWEGEN GEEFT!

BEWEGEN GEEFT SOUPLESSE, FITHEID MAAR BOVENDIEN EEN GOED GEVOEL

De beweegtuinactiviteiten worden verzorgd door: Borsele Beweegt, SVRZ, De Blaeij fysiotherapie en medische fitness.

**GRATIS BEWEGEN MET EEN
PROFESSIONEEL DUWTJE
IN DE RUG BIJ U IN DE BUURT**

BEWEEGTUIN HEINKENSZAND

GRATIS BEWEGEN MET EEN PROFESSIONEEL DUWTJE IN DE RUG BIJ U IN DE BUURT!

U bent van harte welkom om te komen bewegen tijdens de wekelijkse inloophmomenten. Onder ervaren leiding en met begeleiding van enthousiaste vrijwilligers gaat u samen, op uw eigen tempo, werken aan uw conditie en souplesse.

De inloophmomenten zijn gratis, voor iedereen toegankelijk en vinden plaats in de beweegtuin, gelegen voor het Grand café van woonzorgcentrum Fonteyne in Heinkenszand (aan de Hoefbladstraat 1).

Graag bewegen wij, samen met u.
Kom ook en beweeg mee!



BEWEEGTUIN HEINKENSZAND

WEKELIJKS | INLOOPTRAINING

- **Maandagmiddag: 13.30–14.30 uur**
Redelijk intensiteitsniveau.
Training: kracht, souplesse, coördinatie en uithoudingsvermogen met begeleiding.
- **Dinsdagmiddag: 13.30–14.30 uur**
Matig intensiteitsniveau.
Training: balans, souplesse en coördinatie met begeleiding.
- **Donderdagochtend: 09.30–10.30 uur**
Inloop vanaf 09.15 uur. Wandelgroep. Samen wandelen. Begeleiding aanwezig. Toegankelijk voor iedereen. Na afloop gelegenheid om gezamenlijk koffie/thee te drinken in Grand café Fonteyne.

MAANDELIJKS | THEMAMIDDAG

Iedere **LAATSTE** dinsdag van de maand is er een thema-activiteit. Een waar sportfeestje waarbij bewegen gecombineerd met gezelligheid garant staat voor een leuke middag. De volgende thema-activiteiten staan in 2017 gepland: 31 januari, 28 februari, 28 maart, 25 april, 30 mei, 27 juni, 25 juli, 29 augustus, 12 september (Nationale Sportweek), 26 september, 31 oktober en 28 november van 13.30–15.30 uur in de beweegtuin en Grand café Fonteyne.

2 KEER PER MAAND | FYSIO-INLOOP

Op de **1e en 3e** dinsdagmiddag van de maand kunt u tijdens het inloophmoment gebruik maken van de expertise van een fysiotherapeut van De Blaeij fysiotherapie en medische fitness.

SLECHT WEER?

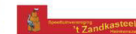
Bewegen doen we altijd, ook bij slecht weer! Als de weersomstandigheden minder zijn, dan wordt er een alternatief beweegprogramma binnen aangeboden. Kom en beweeg mee!

BEWEEGTUIN HEINKENSZAND

Doel van de beweegtuin is het bevorderen van een gezonde leefstijl, met voldoende sociale contacten, en dit voor iedereen bereikbaar te maken.

De beweegtuin is voor iedereen toegankelijk en bestaat uit een toestel voor senioren, aangevuld met een aantal losse toestellen en een uitgebreid beweegprogramma. De omgeving is ontwikkeld voor senioren, mensen met een beperking en voor iedereen die zijn spieren wil trainen. De beweegtuin is een sociale ontmoetingsplaats waarbij beweging centraal staat.

De beweegtuin is mede tot stand gekomen door een samenwerkingsverband. Dit samenwerkingsverband bestaat uit: SVRZ, Stichting KIO, De Blaeij fysiotherapie en medische fitness, Seniorenraad Borsele, Seniorensoos Heinkenszand, Speeltuinenvereniging 't Zandkasteel, VrijwilligersHuis Borsele en gemeente Borsele.



Voor informatie, actueel nieuws en fotomateriaal van de beweegtuin in Heinkenszand gaat u naar:

WWW.BORSELEBEWEEGT.NL