



De beweegtuin in Heinkenszand bestaat alweer ruim 3 jaar. Wekelijks werken Borselse inwoners op deze mooie plek aan hun gezondheid door deel te nemen aan de gratis inlooptrainingen. Naast bewegen is ook elkaar ontmoeten onderdeel van de beweegtuintrainingen. Ook dát levert een belangrijke bijdrage aan hun gezondheid. Samen maakt alles leuker! Borsele Beweegt coördineert de gratis inlooptrainingen dan ook samen met enthousiaste vrijwilligers. Een van de trouwe deelnemers is mevrouw Lian Nuijten uit Heinkenszand. Lees hieronder haar verhaal.

“Mijn thuisbegeleidster atendeerde mij op de trainingen in de beweegtuin. Ik train nu ruim een jaar wekelijks mee op de maandagmiddag. Vanaf het begin werd ik super fijn opgenomen door de andere deelnemers. Daarnaast is de begeleiding van de vrijwilligers en het Borsele Beweegt-team top. Dat stimuleert enorm om wekelijks te komen. Ook als het weer wat minder is. Doordat ik nu al een

poosje mee train, merk ik zeker verschil. Zo krijg ik steeds meer conditie, ervaar ik minder stijfheid en kan ik ècht zeggen dat ik minder pijntjes en klachten heb. Het feit dat ik het op mijn tempo kan en mag doen, in de buitenlucht, is erg fijn. Ik heb te maken met artrose, diabetes type 2, fybromyalgie en evenwichtsproblemen. Voor mij is

“Door aan de wekelijkse trainingen deel te nemen ervaar ik meer conditie, ben ik veel minder stijf en zijn mijn klachten en pijntjes afgenomen!”

Lian Nuijten, 54 jaar | Heinkenszand

het dus van belang in beweging te blijven. Het met de groep trainen, gestimuleerd worden door de trainers en het samen koffie drinken nadien zorgen dat ik fijne contacten heb. Het is zo gezellig dat ik wekelijks kom op de maandagmiddag. Ik zeg : schroom niet, ook jij kunt mee trainen. Gezellig!”





HEINKENSZAND

Hoefbladstraat (tegenover Grand café Fonteyne)

'S-GRAVENPOLDER

Egelantierstraat (tegenover De Zwake)

Je bent van harte welkom om te komen bewegen tijdens de wekelijkse inlooptrainingen. Onder ervaren leiding met begeleiding van enthousiaste vrijwilligers samen, op je eigen tempo, werken aan jouw conditie en souplesse. De inlooptrainingen zijn gratis, voor iedereen toegankelijk en vinden plaats in een van onze beweegtuinten.

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

WEKELIJKS

WEKELIJKS

Maandagmiddag: 13.30 - 14.30 uur

Redelijk intensiteitsniveau. Training: kracht, souplesse, coördinatie en uithoudingsvermogen met begeleiding. Na afloop gelegenheid om gezamenlijk koffie/thee (eigen rekening) te drinken in Grand café Fonteyne.

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 (eigen rekening) te drinken in Grand café Fonteyne.

Maandagmiddag: 13.45- 14.45 uur

Redelijk intensiteitsniveau. Training: kracht, souplesse, coördinatie en uithoudingsvermogen met begeleiding.*

Dinsdagochtend: 09.30 - 10.30 uur

Inloop vanaf 09.15 uur. Wandelgroep. Samen wandelen. Begeleiding aanwezig. Toegankelijk voor iedereen. *

Donderdagochtend: 10.00 - 11.00 uur

Redelijk intensiteitsniveau. Training: kracht, souplesse, coördinatie en uithoudingsvermogen met begeleiding.

* Na afloop gelegenheid om gezamenlijk koffie/thee (eigen rekening) te drinken in Sportcafé De Zwake

MAANDELIJKS

Iedere laatste dinsdag van de maand is er een thema-activiteit. Een sportfeestje waarbij bewegen gecombineerd met gezelligheid centraal staat. Tijd: 13.30-15.30 uur. Zie www.borselebeweegt.nl voor alle data en thema's.

KENNISMAKINGSTRAININGEN

Op 19 maart en 17 september kun je kennismaken met de beweegtuin. We starten met een reguliere training om 13.45 uur, drinken samen (gratis) koffie en aansluitend een kort interactieve bijeenkomst over een passend onderwerp tot ca. 15.30 uur. Kom je ook!

2 KEER PER MAAND, FYSIO INLOOP

Op de 1e en 3e dinsdag van de maand kun je gebruik maken van de expertise van een fysiotherapeut van De Blaeij fysiotherapie en medische fitness die deze inlooptraining verzorgt op deze dinsdagen. Maak er gebruik van!

2 KEER PER MAAND, FYSIO INLOOP

Op de 1e en 3e maandag van de maand kun je gebruik maken van de expertise van een fysiotherapeut van De Goffau (Praktijk voor Fysiotherapie en Manuele therapie) die deze inlooptraining verzorgt op deze maandagen. Maak gebruik van deze expertise!