



Meer weten?

Voor meer informatie kun je natuurlijk altijd terecht bij:

Zwembad Meekenesch
Kerkhoflaan 5
7131 TE Lichtenvoorde

Telefoon: 0544 - 37 10 00
E-mail: info@meekenesch.nl
www.meekenesch.nl

 Volg ons op Instagram

 En like ons op Facebook

*Lichtenvoorde, maart 2020
Aan de inhoud van deze folder
kunnen geen rechten worden ontleend.*



Zwemmen op medisch advies

Verantwoord en lekker bewegen

Zwemmen op medisch advies

Bewegen, op medisch advies

Voor wie? Voor jong en oud. Heb je last van stijfheid, moeilijk bewegende gewrichten of rugpijn. Moet je op advies van je arts of fysiotherapeut meer gaan bewegen? Heb je als advies gekregen een verantwoorde vorm van beweging te gaan zoeken na een korte of langere periode van hartfalen, ziekenhuisopname, operatie of infarct? Dan is het heerlijk om dit in het water te doen!

Heerlijk bewegen in het water

De ervaring leert dat zwemmen heel goed is; bewegen in het water is heerlijk ontspannen en vaak veel gemakkelijker dan 'op het droge'. Tijdens de lessen worden diverse vormen van bewegen aangeboden waarbij het 'kunnen' zwemmen beslist geen voorwaarde is. Juist het ondiepe gedeelte van het bad wordt veel gebruikt.

Speciaal voor deze groepen, maar ook voor mensen die vanwege hun klachten zijn gaan zwemmen tijdens de reguliere vrij- en banenzwembaden, maar dit te druk vinden, wordt 'Bewegen op (medisch) advies' georganiseerd.

Deskundige begeleiding

Tijdens 'Bewegen op (medisch) advies' geven deskundige instructeurs les in diverse bewegingsactiviteiten. Op een deskundige wijze wordt je begeleid tijdens het ontspannen bewegen in het water. Een heel verantwoorde manier van bewegen, die zelfs kan leiden tot het verminderen van klachten.

Gezellig

We staan voor een bruisend en gezellig Meekenesch niet alleen in de les maar ook daarbuiten. Daarom staat na elke les de koffie klaar voor wie daar zin in heeft. Gewoon nog even gezellig nakletsen. Ook belangrijk!



Wanneer?

Bewegen op (medisch) advies doen we elke dinsdagochtend van 10.45 - 11.30 uur.

Check bij je arts

Heb je al langere tijd niet meer aan sportieve activiteiten meegedaan, of twijfel je of je hier wel aan mee mag doen? Raadpleeg dan je arts.

