

Heeft u de ziekte van Bechterew en wilt u uw

- beweeglijkheid bevorderen;
- verstijvingsproces zoveel mogelijk vertragen of voorkomen;
- conditie verbeteren of op peil houden;
- contacten met medelotgenoten versterken;

ÉN

- Bent u bereid daar zelf wat aan te doen?
- Sluit u dan aan bij onze bechterew-oefengroep

Wat houdt een Bechterew-oefengroep in?

U oefent onder begeleiding van een oefentherapeut Cesar

één uur in de sportzaal.

Hier wordt na de warming up aandacht besteed aan rek-, strek-, ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Daarna worden deze oefeningen afgesloten met een balspel.

Tijdens de 30 minuten durende pauze bestaat de mogelijkheid koffie of thee te drinken en even bij te praten met uw mede beoefenaars.

Na de pauze wordt het oefenprogramma (hydrotherapie) in het zwembad gedurende één uur voortgezet.

Dit vindt plaats in het extra verwarmd zwembad van 32°.

Tijdens de hydrotherapie wordt aandacht besteed aan mobiliteit, spierkracht, conditie, uithoudingsvermogen en houding. Ook dit gedeelte wordt afgesloten met een spel.

Waar vinden deze Bechterew-oefengroepen plaats?

Sporthal cbs de Triangel
Dalweg 18
7122 BC AALTEN

Op welke dag vind de Bechterew-oefengroepen plaats?

Donderdag 19.30 - 22.00 uur

Wat zijn de kosten?

Eigen bijdrage: € 110,- per jaar

Hoe kunt u zich aanmelden?

Door bijgaand aanmeldingsformulier in te vullen en op te sturen naar:

Mw. B Luiten
Bredevoortsestraatweg 40
7121 BJ AALTEN
Tel: 0543-472530
B.g.g. 0543-451441

OF

Mw. A Ringelings
Reehorsterlaan 12
7091 VD DINXPERLO
Tel: 0315-652726

OF

Mw. R te Geershuis
Tuunterweg 3
7122 MA AALTEN
Tel: 06-33786673

**AANMELDINGSFORMULIER
BECHTEREW-OEFENGROEP**

Man/vrouw.....

Voorletters.....

Roepnaam.....

Achternaam.....

Adres.....

Postcode.....

Woonplaats.....

Geb.datum.....

Tel.nr.....

E-mail adres.....

Huisarts.....

Reumatoloog.....

Verzekering.....

Polisnummer.....

Graag in blokletters invullen



Lid. vvocm