



Beweegnieuws voor iedereen op het Ewoud terrein.

Ongetwijfeld heeft u wel eens gehoord dat bewegen goed voor u is. Natuurlijk is de invulling een persoonlijke keuze of heeft het te maken met beperkingen die ervoor zorgen dat het niet of maar beperkt mogelijk is!



Door regelmatig te bewegen voelt u zich fitter. Daarnaast vermindert voldoende bewegen onder meer de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, is het goed voor uw longen en verkleint de kans op overgewicht!

Genoeg redenen om te bewegen!

Spreekt bovenstaande u aan, dan kunt u zich opgeven voor "Beweeg U Fit". "Beweeg U Fit" is een (aangepaste) beweegactiviteit, zittend op een stoel voor ouderen, uitgevoerd door een fysiotherapeut.

Heeft u interesse of vragen? Dan kunt u zich richten tot de fysiotherapeut tijdens "Beweeg U Fit"-activiteit of bij activiteitenbegeleider Tessa via de receptie van het Ewoud: 030 - 68 69 488.

Meer informatie (**ook over andere beweegactiviteiten!!!**) vindt u terug in het activiteitenoverzicht in het Ewoud Maand Nieuws, kabelkrant en de website. Heeft u nog ideeën? Laat het ons weten!

