

WORKOUT VOOR 50+

"Lichaamsbeweging is tegelijk een bètablokker tegen hoge bloeddruk, een statine tegen cholesterol, een antidepressivum, medicatie tegen osteoporose en een middel dat diabetes helpt te controleren. Lichaamsbeweging doet zelfs zoveel goeds voor ons lichaam, dat je het kan zien als een 'wonderpil' tegen zowat alle aandoeningen en dat zonder bijwerkingen." - Prof. Stassijns Gaëtane

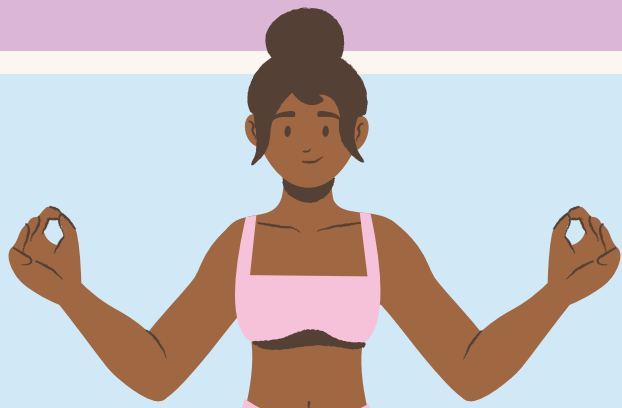
VOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING

Dit is even belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid als een gezond voedingspatroon. Naarmate we ouder worden, neemt het belang hiervan nog toe.



BEHOUD VAN SPIERMASSA

Dit heeft een positieve invloed op de stevigheid van je beenderen, evenwicht en stabiliteit, het behoud van mobiliteit en zelfredzaamheid, onderhouden van hersenfuncties, het behoud van een gezond lichaamsgewicht en een betere immuniteit.



BELANG VAN VOEDING

Naast bewegen is gezonde voeding ook zeer belangrijk. Een gezond voedingspatroon bevat volkoren graanproducten, groenten, fruit, peulvruchten en bronnen van gezonde vetten zoals noten, zaden en olijfolie, en zo min mogelijk bewerkt voedsel.

DONDERDAG 2/10 09:30 - 11:30

Zelf meebrengen: yogamatje, een kussentje en een handdoek.

Indien je dit thuis hebt mag je ook altijd 2 tennisballetjes en 2 halters (2 - 2,5kg meebrengen).

In deze workshop doen we buikspier-, squat- en krachtoefeningen voor de schouder- en armspieren naast evenwichts- en algemene mobiliteitsoefeningen, met ook aandacht voor ademhaling en relaxatie.

Inschrijven verplicht via:
03 343 40 04
balderhuys@zusters-berlaar.be
Kostprijs: 6 euro
Meer info: <https://www.anneliesmoonsdoc.be/workout/>

Locatie:
LDC Balderhuys
Pastorijstraat 2A, Berlaar