



(Foto van Stoelyoga-nederland)

Vitaal blijven met stoelyoga en senioren sport

Vitaal ouder worden begint met in beweging blijven. Daarom bieden SWOVE en Pro-Athletics toegankelijke beweegactiviteiten aan voor senioren in Veldhoven. Met stoelyoga en Sport voor Senioren kunnen ouderen op een fijne en ontspannen manier werken aan hun gezondheid, conditie en sociale contacten.

Stoelyoga is een laagdrempelige vorm van yoga waarbij oefeningen zittend of met ondersteuning van een stoel worden gedaan. De lessen zijn geschikt voor iedereen, ook zonder ervaring. Onder begeleiding van een ervaren yogadocente werken deelnemers op hun eigen tempo aan soepelheid, ontspanning en ademhaling. Naast bewegen is er ook ruimte voor gezelligheid en ontmoeting tijdens het koffiemoment na afloop.

Sport voor Senioren is een gezellige beweegactiviteit waarbij deelnemers aan hun conditie, spierkracht en vitaliteit werken. Het gaat op een tempo dat bij hen past. Samen bewegen zorgt niet alleen voor meer energie en een betere gezondheid, maar helpt ook om andere mensen te ontmoeten.

Stoelyoga:

- Iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur (inclusief koffiemoment)
Dorpshuis D'n Bond, Rapportstraat 29, 5504 BN Veldhoven
- Vanaf 3 juni iedere woensdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur
Buurthuis Zilst, Blaarthemseweg 18, 5502 JV Veldhoven

Sport voor Senioren:

- Iedere dinsdagmiddag van 15.15 tot 16.15 uur (inclusief koffiemoment)
Dorpshuis D'n Bond, Rapportstraat 29, 5504 BN Veldhoven

Een proefles is gratis. Daarna sluiten deelnemers een abonnement af bij Pro-Athletics. Voor meer informatie of vragen kunnen geïnteresseerden contact opnemen met Irene via 06-49089349 of per e-mail via irene@pro-athletics.nl.

Voor meer details over stoelyoga klik de volgende link: [Stoelyoga voor ouderen](#)

