



ReumaMove

*Bewegen is van onschatbare waarde!
Bewegen houdt onze spieren, gewrichten en pezen soepel;
Bewegen geeft energie, zelfvertrouwen en verkleint de kans op osteoporose;
En... samen bewegen verbindt!*

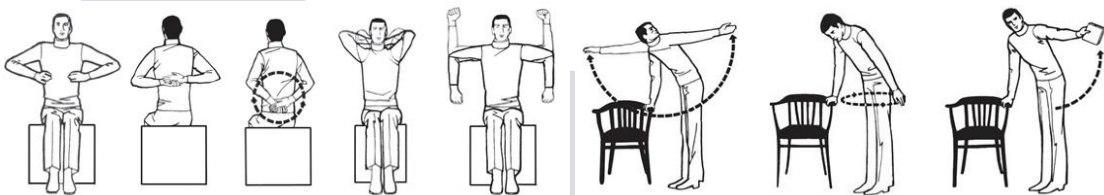
ReumaNet zet in 2022 (blijven) bewegen hoog op de agenda met verschillende initiatieven.
We bijten de spits af op **maandag 14 maart 2022 om 19u45 -21u**

REUMAMOVE

Wekelijks online oefenmoment ism met **VVSA De Watertrappers**

Onze ervaren **ergotherapeute, Ingrid Baert**, neemt de uitdaging aan om je wekelijks uit je comfortabele zetel te lokken voor een uurtje bewegen.

Het wekelijks beweeguurkje is TOEGANKELIJK en haalbaar VOOR IEDEREEN. (*inschrijven niet verplicht*)
Iedere oefenmoment bestaat uit een gevarieerde reeks oefeningen geïnspireerd op het 'thuisoefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht' (*expertisecentrum val- en fractuurpreventie Vlaanderen*) aangevuld met enkele schouderoefeningen.



Een goed humeur, comfortabele kledij, stevig schoeisel, een stevige stoel en fitnessmatje of badhanddoek zijn een must. Een oefenmoment zou niet geslaagd zijn zonder een babbeltje bij de start daarom begint Ingrid steeds een kwartiertje vroeger.

Ben je benieuwd? Wil je kennismaken? Wij heten je graag welkom?

Sluit aan op maandag 14 maart om 19u45. Je vind de Teams-link op www.reumanet.be