

BEWEEGT U MET MIJ MEE?

**OOK IN 2021
ZIJN WE VOLOP
IN BEWEGING!**



WWW.SENIORGAMESROTTERDAM.NL

**ALSTUBLIEFT, EEN POSTER MET LEUKE OEFENINGEN
EN HANDIGE TIPS OM TE BEWEGEN!**

Ook dit jaar organiseren we weer allerlei leuke activiteiten die u laten bewegen. Want bewegen is gezond én gezellig! Doet u met ons mee? We sluiten een jaar lang bewegen af met de finale van de Senior Games in september 2021.

**SENIOR
GAMES**
ROTTERDAM

SAMEN MET EEN PROFESSIONEEL TEAM VAN FYSIO'S HEBBEN WE DE OEFENINGEN OP DEZE POSTER SAMENGESTELD!

DE SENIOR GAMES BEWEEGPOSTER

HANG DEZE POSTER BOVEN UW TV EN BEWEEG IEDERE DAG 5 MINUUTJES MEE!



#1
VLIEGTUIG

Strek uw armen naar de zijkant uit. Beweeg uw armen op en neer. Herhaal de oefening 10 keer.

Tip: beweeg uw arm niet boven uw schouder!



#2
BORSTSPIEROEFENING

Strek uw armen uit van binnen naar buiten. Herhaal de oefening 10 keer.

Tip: gebruik 2 flesjes water in plaats van een elastiek.



#3
HEUPBEWEGING

Beweeg uw been naar de zijkant. Herhaal 10 keer per been.

Tip: houd uw handen in de zij.
Tip: gebruik een stoel voor balans.



#4
MARCHEREN

Breng uw arm en knie omhoog en omlaag. Herhaal de oefening 20 keer.

Tip: beweeg uw linkerarm als uw rechterbeen naar voren gaat. En andersom.



#5
HEGGENSCHAAR

Breng uw beide handen boven het hoofd. Beweeg de armen en knie omhoog en omlaag. Herhaal de oefening 20 keer.

Tip: houd uw rug recht.



#6
BUIKSPIEROEFENING

Ga zitten op een stoel en beweeg uw been op en neer. Herhaal 10 keer per been.

Tip: trek uw tenen naar u toe.
Tip: gebruik beide benen om het zwaarder te maken.



#7
SQUAT

Maak een kniebuiging. Duw uw billen naar achter. Herhaal de oefening 10 keer.

Tip: maak de beweging of u gaat zitten. U kunt daarbij een stoel gebruiken.



#8
BALANCEREN

Til uw voet van de vloer. Houd 5 seconden vast. Doe de oefening 2 keer per been.

Tip: focus op één punt.
Tip: gebruik een stoel voor balans.



#9
BENEN REKKEN

Plaats uw ene been achter uw andere been. Buig uw voorste been. Houd 10 seconden vast per been.

Tip: houd beide voeten plat op de grond.

 De meeste van deze oefeningen kunt u ook zittend uitvoeren. Kijk op de website om de uitlegvideo te bekijken.

WWW.SENIORGAMESROTTERDAM.NL

BEWEEGT U MET ONS MEE?

Heel veel Rotterdamse sportaanbieders staan voor u klaar!

Op www.seniorgamesrotterdam.nl vindt u het aanbod bij u in de buurt. Maar ook vanuit huis kunt u blijven bewegen. Hieronder alvast een paar tips. U kunt natuurlijk ook contact opnemen met uw fysiotherapeut of uw huisarts. Zij kunnen u helpen om een passende activiteit te kiezen.

DOE MEE, OP TV!

Fit en gezond blijven kan ook vanuit uw huiskamer. OPEN Rotterdam zendt iedere werkdag Stoelfit uit. Dit is een programma met bewegingsoefeningen speciaal voor ouderen. De oefeningen die trainer Saskia voordoet, kunt u makkelijk thuis meedoen.

Stoelfit is elke dinsdag te zien op OPEN Rotterdam TV vanaf 18.15 uur (wordt 24 uur lang elk uur herhaald). Via kanaal 36 (Ziggo) of kanaal 1349 (KPN, XS4ALL en Telfort).

SPORTMEE

SportMEE begeleidt mensen met onder andere gezondheidsklachten die niet alleen de weg kunnen vinden naar een sport of beweegactiviteit. Vind de sportconsulent in uw buurt op www.sportmee.nl of bel 010 - 282 11 11.



HELP MEE!

Neem net als Dignus initiatief en kom ook in beweging voor senioren in beweging.

Scan de code en word donateur van de Senior Games. Of stort uw bijdrage op NL58 ABNA 024 00 65 204 op naam van Stichting Dignus vriend van Laurens.

WANDELROUTES

Bewegen en tegelijkertijd een frisse neus halen? Er is nog genoeg te ontdekken!

Rotterdam West

De Groene Connectie

www.degroeneconnectie.nl

Prins Alexander

Walk & Talk het Lage Land

walk.talk.lageland@gmail.com

Nesselande

Powerwalkingclub Nesselande

www.genietvangezond.nl

Hoek van Holland

De beweegondernemer

www.debeweegondernemer.nl

Hillegersberg-Schiebroek

RondjesHIS

www.rondjeshis.nl

Heel Rotterdam

Gelukswandeling

Vanaf april 2021 wordt er elke week in een andere buurt gewandeld.

Kijk op www.seniorgamesrotterdam.nl wanneer de wandeling bij u in de wijk plaatsvindt.

ONLINE MEEDOEN?

LEKKER MODERN!

Vindt u het spannend om naar een sportlocatie te gaan in deze tijd? Geen probleem! Op ons YouTube kanaal vindt u verschillende beweegvideo's. Iedere week nieuwe! U kunt gewoon meedoen vanuit uw eigen huiskamer.

