

Tarieven 2021

Hart in Water proefles	gratis
Hart in Water 10-lessenkaart	€ 74,30*
Therapiezwemmen per les	€ 8,50
Therapiezwemmen 10-lessenkaart	€ 76,50*

* Dit tarief is exclusief € 5,60 aankoop magneetkaart.

* De 10-lessenkaarten zijn vanaf aankoopdatum 13 weken geldig.

Opgeven voor Hart in Water/Aquafit kun je bij de receptie. De begeleidster neemt daarna zo spoedig mogelijk contact met je op voor een kort intakegesprek.

Neem voor opgave Therapiezwemmen contact op met fysiotherapeute
Petra Stoel, telefoonnummer:
0341 - 25 61 32

Contactgegevens

Sport- en Recreatiecentrum De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet



0341 - 25 69 54 (receptie zwembad)



info@sportbedrijfnunspeet.nl



www.sportbedrijfnunspeet.nl



Revalidatiezwemmen 2021

Therapiezwemmen

- Op dinsdag van 16.00 - 16.30 uur
16.30 - 17.00 uur
17.00 - 17.30 uur
17.30 - 18.00 uur

Therapiezwemmen biedt de mogelijkheid aan mensen met lichamelijke klachten op een verantwoorde wijze, binnen eigen grenzen en mogelijkheden sportief bezig te zijn in het water.

Het voordeel van oefenen in het water is allereerst de temperatuur van 32 graden en daarnaast de opwaartse druk van het water, waardoor de belasting aanzienlijk minder is.

De oefeningen gericht op het vergroten van de conditie, spierkracht en mobiliteit, kunnen zo een bijzonder positieve bijdrage leveren aan herstel en/of vermindering van de kracht.

Het therapeutisch zwemmen vindt plaats onder deskundige en bevoegde leiding van een gediplomeerd fysiotherapeute, Petra Stoel. Voor vragen en opgave kun je haar bellen op het telefoonnummer: 0341 - 25 61 32.

'Beweging is goed, voor zowel je gezondheid als je conditie. Door te bewegen ga je jezelf fitter voelen en de kans op ziektes worden verkleind. Je bent nooit te oud om te bewegen. Een verhoogde hartslag en een zweetdruppel is niet erg, maar horen erbij!'



De Hart & Vaatgroep

Hart in Water/AquaFit

Voor (ex-) hartpatiënten en (ex-)kankerpatiënten

- Op donderdagochtend 08.45 - 09.45 uur

De Brake biedt (ex)kankerpatiënten (in samenwerking met Stichting Maretak) en (ex-)hartpatiënten (in samenwerking met de Hartstichting) de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding aangepast te bewegen in het water. De wateractiviteiten zijn er op gericht om de algehele conditie, lichaamscoördinatie en de hart- en longfunctie te verbeteren, de spiergroepen te versterken en de lenigheid te bevorderen. Door de weerstand van het water zijn de oefeningen extra effectief. Het drie kwartier durende programma bestaat uit een combinatie van Aquafitness en een samensmelting van verschillende vormen van sporten.

Na afloop kan men nog een kwartier gebruik maken van het recreatiebad en het Turks stoombad. En ondertussen kun je, als je dat wilt, ervaringen uitwisselen met je medezwimmers onder het genot van een kopje thee.

Is je belangstelling gewekt? Dan kun je je opgeven bij de receptie. De begeleidster neemt dan zo snel mogelijk contact met je op. Zij houdt dan een kort intakegesprek met je.