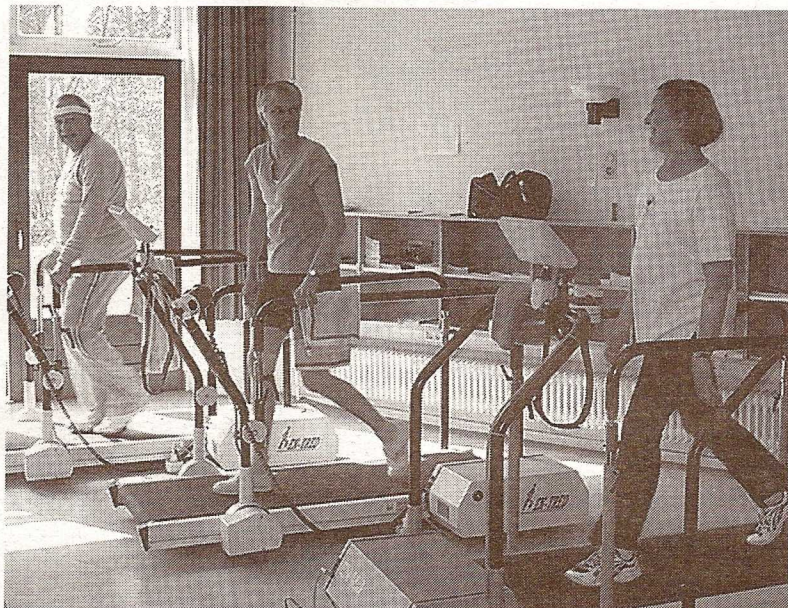


# Kom bewegen bij Verder in Balans het Gooi

HILVERSUM - Verder in Balans het Gooi is een vereniging die, in samenwerking met de Revalidatieafdeling van Tergooiziekenhuizen, een bewegingsprogramma aanbiedt aan mensen die kanker hebben of hebben gehad.

**D**eelnemers aan het revalidatieprogramma Herstel & Balans hebben ondervonden dat regelmatig bewegen een positief effect heeft op het leven met en na kanker. Zij besloten dan ook verder te gaan met bewegen en sporten onder professionele begeleiding van fysiotherapeuten. Iedereen die zijn of haar conditie wil verbeteren of op peil houden, kan zich aanmelden bij Verder in Balans het Gooi.



## Bewegingsprogramma onder professionele begeleiding

Het bewegingsprogramma is erg gevarieerd, maar bestaat meestal uit de vol-

gende onderdelen: warmlopen, duurtraining (op de fiets of de loopband), krachttraining (op een ruime keus aan apparaten) en/of een spel. Als het mooi weer is, sporten we heerlijk buiten in het bos. De groep bestaat uit maximaal 15 personen. Wanneer de groep te groot wordt, zal deze worden gesplitst. Het bewegingsprogramma wordt begeleid door professionele fysiotherapeuten.

## Proefles

Bent u geïnteresseerd en wilt u eens nader kennismaken met dit bewegingsprogramma? Dan kunt u een gratis proefles komen volgen. Een afspraak voor een proefles kunt u telefonisch maken bij Marilou Schoenmaeckers-Hustinx op

telefoon 035 - 621 48 44 of Annemien Lohmann-Huese op 06 - 238 614 84, of per e-mail op [info@verderinbalanshetgooi.nl](mailto:info@verderinbalanshetgooi.nl).

## Wanneer

Iedere woensdagmiddag van 15.45 tot 16.45 uur. Aansluitend is er gelegenheid voor de liefhebbers om na te praten onder het genot van een kopje thee. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

## Locatie

Revalidatieafdeling Tergooiziekenhuizen, locatie Zonnestraal Loosdrechtse Bos 7 1213 RH Hilversum  
Kijk voor meer informatie op: [www.verderinbalanshetgooi.nl](http://www.verderinbalanshetgooi.nl)

