

## Het aanbod beweegactiviteiten voor onze leden

### Hydrotherapie (in groepsverband)

Zwembad Zuidwester Dienstencentrum, P.J. Blikstraat 1-3, 3201 PL Spijkenisse

Hydrotherapie (bewegen in warm water onder leiding van een bewegingsagoog) in een zwembad met een beweegbare bodem, waardoor ook rolstoel gebonden en motorisch beperkte mensen kunnen deelnemen. Eerst een kwartier vrij zwemmen (warming up), dan volgt de oefentherapie en vervolgens nog een kwartier vrij zwemmen. Het water is circa 33 graden.

#### Er zijn vier groepen:

maandag 14.45 – 15.45 uur en 15.45 – 16.45 uur  
dinsdag: 15.30 – 16.30 uur  
woensdag 15.30 – 16.30 uur

Nadere informatie kunt u opvragen bij: Marjan van Essen, telefoon 06 – 1262 2219.

---

### Combinatie van zaaloefentherapie en hydrotherapie (in groepsverband)

Delta Sportcentrum, Industriestraat 4, 3201 VD Spijkenisse

Eerst een half uur zaaloefeningen, gevolgd door een half uur hydrotherapie in verwarmd zwembad van circa 33 graden. Het zwembad heeft geen beweegbare bodem en deelnemers moeten een trap op en af kunnen.

#### Er zijn vijf groepen:

Drie combigroepen op maandag van 10.00 – 11.00 uur, op dinsdag van 11:00 – 12:00 uur en op donderdag van 11.00 – 12.00 uur.  
Er zijn twee groepen die alleen hydrotherapie doen, te weten op maandag van 14:00 – 15:00 uur en op donderdag van 13:00 – 14:00 uur.

Nadere informatie kunt u opvragen bij: Bertha van der Wal, telefoon 06 – 1199 5164.

De eerste 3 lessen (proef)lessen zijn gratis, voor wie niet eerder heeft deelgenomen aan de hydrotherapie of de combinatie van zaaloefeningen en hydrotherapie. Deelnemers betalen, zowel voor de hydrotherapie bij de Zuidwester als voor de combinatie van zaaloefeningen en hydrotherapie bij Delta, slechts € 5,00 per keer, bij vooruitbetaling per kwartaal te voldoen

