

IN BEWEGING MET

50
PLUS

Blijf jong met elan



art. nr. P 5040

Kegelbaan

Kegelen – bekend en populair (niet alleen) by ouderen – is ideaal om gezelligheid en plezier te beleven.



beleven van
sociale integratie



vordering v.h.
concentratie-
vermogen



verbetering
v.d ooghand-
coördinatie



verbetering
v.d grofmotoriek



training v.
lichaam-
coördinatie



training
v.h. aandachts-
vermogen



ontwikkelen van
zelfvertrouwen



verbetering v.h.
evenwichts-
vermogen



verbetering
v.d. organische
functies



sterking v.h.
arm- en romp-
spierstelsel



mobilisatie van
sprong-, knie- en
heupgewrichten



training v.h.
beenspierstelsel



sterking van het
been- en romp-
spierstelsel

art. nr. P 5080

Balpendel complex



Onze **balpendel** maakt veelvoudige bewegingsopgaven mogelijk, waardoor vele verschillende vaardigheden geschoold worden.





art. nr. P 5130

Roeiapparaat



Roeien zonder nat te worden. Regelmatig oefenen sterkt het arm- en rompspierstelsel.



art. nr. P 5090

Golfcoördinator



golfcoördinator
Een rustige hand en een goed oog zijn nodig om met de handbeugel de golf na te gaan.



art. nr. P 5120

Multi balspelcomplex



Balspelen verschaft beweging aan de frisse lucht en vordert alle lichaamsdelen.



art. nr. P 5060/P 5050

Groot spel dammen/schaken



Door **schaken** en **dammen** blijft U geestig fit. Beide groot spelen stellen de spelers voor steeds nieuwe probleemsituaties, waarvoor ze een oplossing moeten vinden. Dit zet vooruit dat de verschillende constellaties van de speelfiguren goed begrepen en belangrijke informatie herkend worden.



art. nr. P 5010

Fietstrainer met zitbank



Fietsen in een makkelijke zithouding ontziet de gewrichten, omdat ze niet met het lichaamsgewicht belast worden. Het is bijzonder geschikt voor de mobilisatie van sprong-, knie- en heupgewrichten.



art. nr. P 5020

Trainingsbank



Trainingsbank met elastiekband
Been- en vasthoudspieren zijn nodig om het elastiekband met allebei de voeten te bewegen, naar boven of beneden, naar je toe of weg van het lichaam.



art. nr. P 5100

Tafeltennis tafel



Tafeltennis heeft veel voordelen: De meeste mensen zijn er mee vertrouwd en het kan ook op oudere leeftijd nog probleemloos worden gespeeld.



art. nr. P 5110

Evenwichtparcours



In het **evenwichtparcours** kunnen met speciale evenwichtsoefeningen in de eerste plaats verschillende kenmerken v.h. coördinatievermogen geoefend worden.



art. nr. P 5140

Parkbank



Gemakkelijke parkbank volgens anatomische gezichtspunten in samenwerking met de Duitse Rheuma-Liga ontworpen.