

# Nieuw, Nieuw!

Reumapatiëntenvereniging Groningen

## Nu ook oefengroep hydrotherapie in Assen

### *Je hebt reuma en wat dan*

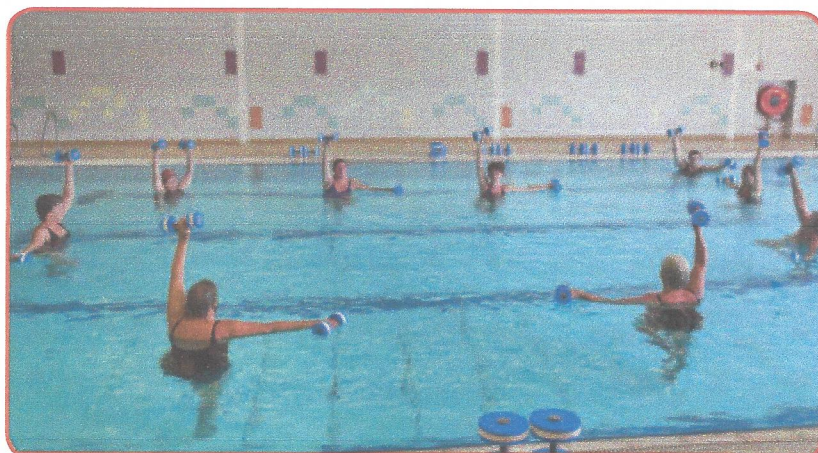
Sporten en bewegen is belangrijk en als het kan ook graag samen met anderen.

Reumapatiëntenvereniging Groningen organiseert voor haar leden met reumatische aandoeningen hydrotherapie. Op 6 verschillende locaties in de provincie Groningen oefenen ca 300 leden 1 of meerdere keren per week in extra verwarmd water. Op een zevende locatie in Assen start binnenkort een nieuwe groep hydrotherapie.

### *Wat is hydrotherapie?*

Hydrotherapie is een actieve vorm van therapie, lichaams oefeningen in extra verwarmd water onder begeleiding van een therapeut. Het tempo en de intensiteit van de oefeningen wordt naar behoefte van de groep aangepast.

Je lichaam voelt lichter aan in het water, gewrichten worden minder belast dan tijdens het sporten op het droge. Spieren kunnen door het warme water makkelijker ontspannen waardoor je minder pijn ervaart.



### *De locatie waar we gaan oefenen*

In het zwembad van het Sport- en Evenementencentrum De Bonte Wever, Stadsbroek 17, 9405 BK Assen.

### *Wanneer*

Iedere donderdagavond van 19.15-20.00 uur.

### *Aanmelden*

We starten de oefentherapie zodra we voldoende aanmeldingen hebben. Aanmelding kan via onze website [www.rpv-groningen.nl](http://www.rpv-groningen.nl)

Nadere informatie kan worden verkregen bij Ellen Dieterman, coördinator hydro/ledenadministratie, telefoon 0595-412436.