

Nieuw, Nieuw!

Reumapatiëntenvereniging Groningen



Nu ook oefengroep hydrotherapie in Roden

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 7 verschillende locaties in de provincie Groningen/kop van Drenthe oefenen ca 350 leden 1 of meerdere keren per week in extra verwarmd water. Binnenkort starten we ook in Roden met 2 nieuwe groepen 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 Sportcentrum De Hullen, Ceintuurbaan Zuid 6, 9301 HX Roden.

Wanneer

Iedere dinsdagmiddag van 13.15-14.45 uur (2 groepen).

Aanmelden

Aanmelding kan via onze website www.rpv-groningen.nl

Nadere informatie kan worden verkregen bij Ellen Dieterman, coördinator hydro/ledenadministratie, telefoon 050-305 00 63.