



### Wanneer start het programma van 6 weken?

Direct nadat de fittest heeft plaatsgevonden, kunt u met het betreffende centrum een afspraak maken om te starten. Het sport kennismakingsprogramma start op maandag 5 maart 2016.

### Verdere informatie

Bij deelname aan de fittest ontvangt u ter plaatse, mits u dat wilt, informatie over de dagen en tijdstippen van het 6 weken Fitness- en/of Sportkennismakingsprogramma.

### Hoe doet u mee?

U vult het inschrijfformulier in (zo spoedig mogelijk), maar stuur dit vóór 5 maart 2016 naar: Per POST SSFM, per adres, Vuurdoorn 21, 6226 WT Maastricht. Via INTERNET inschrijven kan ook door het inschrijfformulier op de website [www.maastrichtvitaal.nl](http://www.maastrichtvitaal.nl) in te vullen.

Aangezien veel tijdstippen van fitness en kennismakingsprogramma's parallel lopen, is het helaas niet mogelijk om aan meerdere onderdelen tegelijk deel te nemen.

Voor meer informatie kijkt u op onze websites: [www.maastrichtvitaal.nl](http://www.maastrichtvitaal.nl) of [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl) of neem contact op met Huub Mommers, T 06-51533712 of e-mail: [huub.mommers@home.nl](mailto:huub.mommers@home.nl)

### HOE FIT BENT U? SCHRIJF U NU IN!



Voor een Vitaal Maastricht

Maastricht Sport



Word nu lid van Service van Envida en krijg **15% korting** op een abonnement van de sportschool. Kijk voor de voorwaarden op [www.fitmetkorting.nl/servicevanenvida](http://www.fitmetkorting.nl/servicevanenvida)

#### Meer info?

T 043 - 3 690 610  
E [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)  
W [www.servicevanenvida.nl](http://www.servicevanenvida.nl)

Service van Envida

**ACTIE**  
gratis handdoek!  
voor nieuwe leden

## INSCHRIJFformulier

Naam: \_\_\_\_\_  
Voornaam: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Postcode: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Handtekening: \_\_\_\_\_

**SPORTEND**  
vitaal ouder worden

**SFM**  
Stichting Samenwerkende Fitnesscentra Maastricht  
Voor een Vitaal Maastricht

**Maastricht Sport**



### FITNESS KENNISMAKING



**CITY GYM MAASTRICHT**  
Achter de Barakken 13, 6211 RZ Maastricht, tel. 3214784  
[www.citygymmaastricht.nl](http://www.citygymmaastricht.nl) | email: [info@citygymmaastricht.nl](mailto:info@citygymmaastricht.nl)



**CLUB PELLIKAAN MAASTRICHT**  
Dousbergweg 4, 6216 GC, Maastricht, tel 3466766  
[www.clubpellikaan.nl](http://www.clubpellikaan.nl) | email: [info.maastricht@clubpellikaan.nl](mailto:info.maastricht@clubpellikaan.nl)



**HC TOPCOACH MAASTRICHT**  
Ambyerstraat Noord 174, 6225 EJ Maastricht, tel 3628572  
[www.hctopcoach.nl](http://www.hctopcoach.nl) | email: [info@healthcenter.nl](mailto:info@healthcenter.nl)



**HEALTH CENTER PALAESTRA**  
Mergelweg 40, 6212 XH Maastricht, tel 3215161  
[www.palaestra.nl](http://www.palaestra.nl) | email: [info@palaestra.nl](mailto:info@palaestra.nl)



**Social SportsClub**  
Brusselsestraat 74a, 6211 PG Maastricht, tel 3258179  
[www.macmaastricht.nl](http://www.macmaastricht.nl) | email: [info@macmaastricht.nl](mailto:info@macmaastricht.nl)

### SPORT KENNISMAKING

#### Geusseltd

GEUSSELTBAD  
Discusworp 4, 6225 XP Maastricht,  
tel. 0433504500 | [www.geusseltd.nl](http://www.geusseltd.nl)  
E-mail: [info@maastrichtsport.nl](mailto:info@maastrichtsport.nl)

#### Maastricht Sport

MAASTRICHT SPORT  
Discusworp 4, 6225 XP Maastricht,  
tel. 0433504500 | [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl)  
E-mail: [info@maastrichtsport.nl](mailto:info@maastrichtsport.nl)



**SPORTEND**  
vitaal ouder worden



[www.maastrichtvitaal.nl](http://www.maastrichtvitaal.nl)  
[www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl)



## 2. SPORT kennismakingprogramma

Het sportkennismakingsprogramma "Sportend Vitaal Ouder Worden" bestaat uit 2 onderdelen:

1. 1ste Fittest + Motivatietest + Beweegadvies
2. De Sportkennismakingsprogramma's verzorgd door Maastricht Sport (keuze uit 5 mogelijkheden)

Indien uw testen en beweegadvies positief zijn, kunt u zich eventueel aanmelden voor het sport kennismakingprogramma. Het betreft een op maat gesneden programma van 6 weken. Tijdens het afnemen van de fittest krijgt u meer informatie over de exacte dagen, tijdstippen van de programma's. Wilt u op voorhand al meer informatie over de programma's, dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met Maastricht Sport, Baudouin Clairbois via 06 211 288 74.

### 1. Bodytraining:

In een gezellige omgeving bewegen op muziek en tegelijkertijd uw conditie op peil brengen. Spierversterkende oefeningen worden op een leuke manier gecombineerd met aerobics. Na afloop van het 6 weken programma kunt u vrijblijvend blijven bewegen binnen de bodytraining groep. Er zijn geen kosten aan deze activiteit verbonden.

### 2. Buitengewoon Fit:

Kennis maken met bewegen in de buitenlucht. In de les wordt er gevarieerd tussen duur en krachttraining, ieder op zijn eigen niveau. Uw coördinatie, uithoudingsvermogen, spierkracht en algemene conditie wordt onder professionele begeleiding verbeterd. Door de combinatie van krachttraining en uithoudingsvermogen is dit programma ook geschikt voor mensen met chronische klachten. Buitengewoon Fit wordt wekelijks op meerdere locaties en tijdstippen aangeboden. Na afloop van het 6 weken programma kunt gewoon blijven bewegen binnen dezelfde Buitengewoon Fit groep. Er zijn geen kosten aan deze activiteit verbonden.



### 3. Gymnastiek:

Tijdens dit sportieve uurtje worden er in een gymzaal verschillende spelvormen, circuitjes en oefeningen voor uw lichaam gedaan. Uw spieren worden sterker en soepeler. Iedere week staat er weer een nieuw thema centraal. Kortom, veel variatie! Na 6 weken kunt u gewoon blijven bewegen binnen dezelfde gymnastiek club. Er zijn geen kosten aan deze activiteit verbonden.

### 4. Sportief wandelen:

Kennis maken met wandelen om in conditie te blijven of af te vallen. Het programma duurt 6 weken en bestaat uit één wandeltrainingen per week. U wordt begeleidt door ervaren instructeurs. De trainingsvorm is "sportief wandelen" dat intensiever is dan gewoon wandelen, maar door u op niveau beoefend kan worden. Na afloop van de cursus kunt u blijven wandelen binnen de groep waarin u het programma heeft gevolgd. Er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteit.



### 5. Zwemmen:

Kennis maken met banenzwemmen of aquafit4you (aquajoggen, aquafietsen, aquarobics, aquavaria, aquagym, aquaswing en/of aquatrimzwemmen). Wekelijks bieden wij u de mogelijkheid om 1 of 2 keer per week in het Geusseltbad deel te nemen aan één van nevenstaande programma's. Een zwemdiploma is niet vereist! De lessen worden verzorgd door ervaren lesgevers. Na afloop heeft u meerdere mogelijkheden om deel te nemen aan de activiteiten in het Geusseltbad. Voor het banenzwemmen en de aquafit4you gelden er verschillende tarieven. Meer informatie over de tarieven zijn terug te vinden op [www.geusseltbad.nl](http://www.geusseltbad.nl)

U hebt vervolgens de mogelijkheid om bij de betreffende aanbieder het programma te continueren.



## WANNEER VINDEN DE FITTESTEN PLAATS?

In de periode van 15 februari t/m 4 maart 2016 worden de fittesten aangeboden. Elke dag van maandag t/m vrijdag van 09.00 uur t/m 21.00 uur in een fitnesscentrum van de samenwerkende fitnesscentra in Maastricht.

## SNEL EN EFFECTIEF RESULTAAT?

### 6 weken vervolgprogramma

Mocht u op voorhand of tijdens het gesprek doen besluiten deel te willen nemen aan het 6 weken beweegprogramma dan heeft u de mogelijkheid een keuze te maken uit 2 varianten.

**1. EEN FITNESS KENNISMAKINGSPROGRAMMA BIJ ÉÉN VAN DE SAMENWERKENDE FITNESSCENTRA (SSFM) IN MAASTRICHT.** Kosten: 19,95 per 3 weken. (Bij Club Pelikaan 39,- per 3 weken)

**2. EEN SPORT KENNISMAKINGSPROGRAMMA IN MAASTRICHT.** Kosten: afhankelijk van uw keuze (zie [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl))



## UNIEKE SAMENWERKING

U hebt een vraag over hoe te komen tot een GEZOND gewicht, een vraag over het verbeteren van uw conditie, spierkracht, balans of lenigheid, maar u weet niet waar u moet beginnen?

Het project SPORTEND VITAAL OUDER WORDEN, dat een samenwerking is tussen Maastricht Sport en Stichting Samenwerkende Fitnesscentra Maastricht, kan daar in samenwerking met u een passende oplossing voor bieden.

Bij deelname aan het project Sportend Vitaal Ouder Worden wordt een FITTEST (incl. motivatietest) bij u afgenomen. Deze test, speciaal voor u ontwikkeld, geeft een goede indicatie rondom uw fitheid. Na afloop van de test wordt de uitslag direct aan u medegedeeld.

Afhankelijk van uw vraag en wens wordt er verkend welke mogelijkheden er zijn m.b.t. tot het volgen van een 6 WEKEN BEWEEGPROGRAMMA. Vindt u het gezelliger om samen te komen, meldt u zich dan gelijktijdig aan.

**DE KOSTEN VOOR DE FITTEST BEDRAGEN SLECHTS € 7,50.**

## HOE FIT BENT U? SCHRIJF U NU IN!

### Wat moet u weten over de fittest?

- De test duurt ongeveer 30 minuten;
- U moet ongeveer 45 minuten beschikbaar zijn;
- Op het inschrijfformulier kunt u aangeven bij welk fitnesscentrum u wilt komen voor de test;
- Binnen 36 uur wordt met u contact opgenomen voor het maken van een afspraak;
- Bij de testen is sportieve kleding (niet knellend) gewenst;
- U kunt zich, als u dit wenst, op locatie omkleden;
- De testen worden afgenomen door professionals;
- Uw privacy blijft gewaarborgd.



Voor een Vitaal Maastricht

## 1. FITNESS Kennismakingsprogramma

Het FITNESS programma "Sportend Vitaal Ouder Worden" bestaat uit 3 onderdelen:

### 1. 1ste Fittest + Motivatietest + Beweegadvies

U wordt door deskundigen getest op uw algemene fysieke gesteldheid. De testonderdelen zijn lengte, gewicht, vetpercentage, middelomtrek, bloeddrukmeting, lenigheidmeting en uithoudingsvermogen.

### 2. Sport- en Fitheidprogramma

Het betreft een op maat gesneden programma van 6 weken. Gedurende deze 6 weken wordt u wekelijks 2 maal 1 uur een programma aangeboden. U kunt kiezen uit individuele begeleiding of diverse groepsprogramma's. De tijdstippen zijn dagelijks van 09.00 – 22.00 uur

### 3. 2de fittest

Als afsluiting van het project wordt u de mogelijkheid geboden om voor de 2de maal getest te worden. Door vergelijking van de 1ste met de 2de test, kunt u zien in welke mate uw fysieke gesteldheid is verbeterd en ontvangt u een beweegadvies.

**Na afloop van het programma heeft u de mogelijkheid om bij het betreffende fitnesscentrum te blijven sporten.**



Geachte meneer/mevrouw,



Sporten en bewegen is gezond, dat is een feit. Dit geldt ook voor mensen van 50 jaar en ouder. Want vanaf deze leeftijd neemt het risico op gezondheidsklachten toe.

Uit onderzoek blijkt zelfs dat ruim 40% van de vijftigplussers uit Maastricht niet voldoende sport en beweegt. De 60% die wel voldoende beweegt voelt zich vitaler, fitter, beweeglijker en gezonder. Landelijk onderzoek wijst zelfs uit dat ouderen die meer bewegen langer gezond en vitaal blijven.

Vandaar dat ik als wethouder van onder andere Sport het project "Sportend Vitaal Ouder Worden" van harte bij u aan beveel.

Het project "Sportend Vitaal Ouder Worden" is een samenwerking tussen Maastricht Sport en de Stichting Samenwerkende Fitnesscentra. Het stelt u in de gelegenheid uw fysieke gesteldheid te laten testen en daarnaast een antwoord te geven op vragen die te maken hebben met uw huidige levensstijl zoals:

- Ik wil recreatief gaan bewegen, en nu?
- Ik wil komen tot een gezond gewicht, en nu?
- Ik zou mijn conditie of kracht willen verbeteren, en nu?
- Via welk programma kan ik mijn lenigheid of balans verbeteren, en nu?
- Ik heb een specifiek herstelprogramma gevolgd en nu?

Deze vraag en de testresultaten worden samen met u besproken om, indien u dat wenst, te verkennen welke mogelijkheden er zijn. Vervolgens komen we tot een specifiek beweegprogramma. Het programma heeft een duur van 6 weken waarin u 1 of 2 maal per week 1 uur gaat bewegen.

Meer informatie over het project en het inschrijfformulier vindt u terug in deze folder en op [www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl) of [www.maastrichtvitaal.nl](http://www.maastrichtvitaal.nl).

Met vriendelijke groeten,  
André Willems,  
Wethouder sport.

**INSCHRIJFFORMULIER invullen en opsturen vóór 5 maart 2016**

**Ik schrijf me in bij fitnesscentrum**

- (s.v.p. één vakje aankruisen)
- City Gym Maastricht
  - Club Pelikaan Maastricht
  - HC Topcoach Maastricht
  - Health Center Palaestra
  - Social Sports Club

**Mijn wens/vraag gaat uit naar**

- (s.v.p. één vakje aankruisen)
- Fitness
  - Bodytraining
  - Zwemmen
  - Buitengewoon Fit
  - Sportief Wandelen
  - Gymnastiek



Maastricht Sport

SSFM

Vuurdoorn 21  
6226 WT Maastricht