



## Heeft u moeite met lopen en wilt u toch verder komen? Dan is de LOOPFIETS (voor volwassenen) iets voor u!

De loopfiets voor volwassenen geeft mensen met loopklachten meer bewegingsvrijheid en maakt mobiel en fit. Doordat je zit, draagt de fiets het gewicht en dat voelt een stuk lichter tijdens het lopen. Omdat de fiets rolt kom je makkelijker vooruit. Je gebruikt de benen wel, maar ze worden minder belast. De loopfiets ondersteunt u om er weer op uit te kunnen voor een boodschap, wandeling of het uitlaten van de hond. In de praktijk blijkt dat het verstandig is eerst een aantal keer te oefenen met de loopfiets. Naar keuze kan dat individueel of groepsgewijs, onder deskundige leiding van Lucy Vismans of Alenka Mobach, beide oefentherapeuten Cesar.

Voor **individuele** les maakt u telefonisch een afspraak voor locatie **Woerden** of **Gouda**, tijdens **groepslessen** in Woerden gaan we gezamenlijk met de loopfiets het park in, wisselen fietsen en lopen af met allerlei oefeningen in de buitenlucht en drinken aansluitend gezamenlijk koffie/thee.

### Groepsles Brediuspark te Woerden

**Waar** Ingang Park Oude Land,  
Oudelandse Weg

**Wanneer** Iedere donderdag 13.00 -13.45 uur.  
aansluitend koffie/thee.

### Groepsles Molenvlietpark te Woerden

**Waar** Wijkpark Molenvliet, Molenvlietbrink

**Wanneer** Iedere donderdag 15.30 -16.15 uur  
aansluitend koffie/thee.

### Prijs

€ 30,- per maand zonder opzegtermijn, eventueel te vergoeden uit uw aanvullende verzekering. Dit geldt ook voor de individuele lessen.

Aanmelden is noodzakelijk via onderstaande gegevens, er zijn loopfietsen aanwezig.

**Telefoon** 06-38667528, Lucy Vismans

**E-mail** loopfietsvolwassenen@gmail.com

**Internet** www.loopfietsvolwassenen.nl

**Loopfietsvolwassenen.nl**

# Informeer naar de mogelijkheden met de LOOPFIETS



- ✓ Durft u niet meer te fietsen?
- ✓ Kunt u niet meer mee met een wandeling?
- ✓ Bent u snel moe?
- ✓ Heeft u diabetes?
- ✓ Heeft u hart en vaatziekten?
- ✓ Wilt u er weer op uit?
- ✓ Bent u kortademig?
- ✓ Heeft u pijn in de benen zoals heupen, rug of knieën bij het lopen?
- ✓ Heeft u overgewicht?
- ✓ Heeft u een orthopedische ingreep gehad?
- ✓ Heeft u Polyneuropathie (o.a. gevoelloosheid in voeten en handen)?
- ✓ Heeft u last van evenwichtsstoornis?
- ✓ Heeft u Parkinson?