

Fitnessen in je eigen tuin



Zo'n gezamenlijk bereikbare fitnessplek bevordert niet alleen de gezondheid, maar biedt ook mogelijkheden om een praatje te maken met de burens, die eveneens van deze faciliteit gebruik maken. Actief in de weer met je gezondheid én de contacten met de burens versterken, het mes snijdt zo aan twee kanten.

Een initiatief dat vanwege zijn doelstelling volmondig onderschreven wordt door de Vrienden van Op de Bies.

Op donderdag 2 juni 2016 werd in de gemeenschappelijke achtertuin van de woningen Achter de Hoven 2 en Hereweg 154-160 in Landgraaf een combinatietoestel hometrainer/fitnessapparatuur geplaatst.

Vanuit de woning was hiervoor indertijd een aanvraag voor financiële ondersteuning ingediend met als argument dat er, met het klimmen der jaren, steeds minder bewogen wordt door de cliënten die hier wonen. Het bevorderen van een goede gezondheid door meer beweging en zo overgewicht te voorkomen, kan volgens de groepsleiding gemakkelijk bereikt worden door het plaatsen van dit bewegingsapparaat van roestvast staal in de tuin achter de woningen. Cliënten kunnen nu zelfstandig en zonder begeleiding naar een bewegingsactiviteit; niet in de sportschool, maar gewoon in de eigen achtertuin!

