

Bewegen voor ouderen

Kwiek Beweegroute in de Oosterparkwijk

Sporten en bewegen helpt je om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Je voelt je lichamelijk en mentaal fitter en vitaal ouder worden heeft ook als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet. Bovendien is bewegen ook gewoon leuk. Zeker met de nieuwe Kwiek Beweegroute in de Oosterparkwijk.

De Kwiek Beweegroute is een wandel- en beweegroute door de Oosterparkwijk van zo'n anderhalve kilometer lang, speciaal voor ouderen. Met de route leer je sportieve en mooie plekken in de wijk kennen en op bepaalde punten kun je oefeningen doen. Bijvoorbeeld om je balans, kracht en uithoudingsvermogen te trainen, waarbij je gebruik maakt van het straatmeubilair.

Oefeningen

Voor de route volg je de speciale stoeptegels. Onderweg vind je bordjes en stoeptegels waarop diverse oefeningen staan aangegeven en hoe je ze moet uitvoeren. Bijvoorbeeld slalommen rond paaltjes, over een rechte lijn lopen of bij een lantaarnpaal een balansoefening doen op één been. Op andere punten ga je rekken, knieheffen of de schouders draaien. Allemaal in je eigen tempo en voor iedereen toegankelijk.

Samen

Deze Beweegroute is met name voor oudere wijkbewoners en de oefeningen zijn daarop aangepast. Maar uiteraard kan iedereen de route volgen en de opdrachten doen. Wil je minder ver lopen, dan volg je gewoon een deel van de route. Nog leuker is natuurlijk om het samen te doen. Dat is ook goed voor de sociale contacten.

Buurtbewoners

De Kwiek Beweegroute wordt op dit moment aangelegd en is nog voor de zomer gereed. Met deze route volgt de gemeente Groningen het voorbeeld van diverse andere plaatsen waar de Beweegroute met veel succes is gelanceerd. Ook komt de gemeente met de route tegemoet aan de wens van oudere buurtbewoners voor meer beweegactiviteiten in de wijk. Meer informatie is te vinden op www.sport050.nl.