

## **Fietsen rond het Gardameer met hersenletsel**

*SGL installeert 'fitnessapparatuur 2.0'*

### **Bewegen is belangrijk**

Wie voldoende beweegt, blijft langer fit en zelfstandig. Daarom vindt SGL het belangrijk dat cliënten (blijven) bewegen. In al onze activiteitencentra worden dan ook sportieve activiteiten aangeboden. Zo kunnen cliënten in Sittard fitnessen op de hometrainer en de loopband. Maar fitness gaat met zijn tijd mee! In dat kader wordt op 14 november in SGL activiteitencentrum Sittard het startsein gegeven van iets bijzonders: exergaming. Een combinatie van virtual reality, bewegen, spel en entertainment, oftewel 'fitness 2.0'.

### **Fietsen in eigen omgeving**

SGL biedt als exergaming-apparatuur de 'Silverfit Mile', die de ervaring van buiten wandelen of rennen in de eigen omgeving zo goed mogelijk nabootst, maar dan indoor. Ook kunnen cliënten een interactieve, virtuele fietstocht maken met het 'Fietslabyrint'. Zo kan iedereen fietsen, ook als dat niet meer zo vanzelfsprekend is. Cliënten kunnen maar liefst 20 fietsroutes uitkiezen. Rijden door Maastricht, Venlo en Roermond, maar ook door de Alpen, rond het Gardameer of in Afrika met wilde dieren: het kan allemaal.

### **Fitness door heel Limburg**

Wat SGL wil bereiken, is om nog meer cliënten te motiveren om actief te gaan bewegen. Daarvoor is er met het bedrijf Embedded Fitness een uniek concept ontwikkeld in de vorm van exergaming. De innovatieve fitnessapparaten rouleren door heel Limburg. Zo kunnen zoveel mogelijk cliënten kennismaken met 'fitness 2.0'. Elk activiteitencentrum krijgt de toestellen voor 6 tot 8 weken. Daarna worden ze verplaatst naar een nieuwe locatie van SGL, waar iedereen een gebruiksinstructie krijgt. De nieuwe fitnessapparatuur is mogelijk gemaakt dankzij het innovatiebudget, dat nieuwe ideeën en ontwikkelingen binnen de organisatie stimuleert.

###

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Voor meer informatie kunt u terecht bij Sandra Kamperman en Milou Schreuders van de afdeling Communicatie van SGL.

Telefoonnummer: 045 - 800 08 86

E-mail: [communicatie@sgl-zorg.nl](mailto:communicatie@sgl-zorg.nl)

### **Over SGL**

SGL helpt mensen met een lichamelijke beperking en/of hersenletsel (bijvoorbeeld na een ongeluk of een hersenbloeding) om toch een zo normaal en zelfstandig mogelijk leven te leiden en deel te nemen aan de maatschappij. SGL biedt door heel Limburg uiteenlopende behandelingen, trainingen en begeleidingsmogelijkheden. 530 medewerkers en vele enthousiaste vrijwilligers ondersteunen ongeveer 1.400 cliënten.

Zie [www.embeddedfitness.nl](http://www.embeddedfitness.nl) voor informatie over Embedded Fitness en exergaming.