

JOS is een fervente zwemmer die er niet voor terugdeinst om bijna dagelijks een aantal baantjes te gaan trekken in Sportoase Stede Akkers. “Van kleins af aan ging ik al zwemmen in de vaart. Ook toen ik op school zat, ging ik geregeld zwemmen. Daarna heb ik dat een tijdje niet meer gedaan.” Toen Jos last kreeg van zijn rug, besloot hij om terug naar het zwembad te trekken. Daar ondervond hij dat zwemmen niet alleen ontspannend is, maar ook goed voor de gezondheid.

“Sinds Sportoase er is en ik veel kan gaan zwemmen, heb ik veel minder last van mijn rug. Ik realiseerde me dat het belangrijk is om te bewegen. Het maakt uiteindelijk niet uit hoe je aan beweging doet, zolang je het maar graag doet. Zo ben ik ook geregeld in de tuin bezig. En dat is ook een vorm van bewegen, natuurlijk.”

*Wist je dat ... je best niet ineens voluit gaat met zwemmen?
Door gestaag het aantal baantjes op te trekken, bouw je stilletjes aan kracht en uithoudingsvermogen op.*

