

# SPRINT

## Senioren Project INTensief Trainen

**Gezocht! Bent u ouder dan 65 jaar en zou u graag meer willen bewegen?**

De onderzoeksgroep Frailty in Ageing aan de VUB voert onderzoek uit naar de effecten van fysieke oefeningen op het afweersysteem (verdediging van het lichaam tegen een infectie) bij ouderen. Uit vorig onderzoek is gebleken dat fysieke oefeningen een gunstig effect hebben op het afweersysteem.

### Wie?

Wij zijn op zoek naar mensen die:

- **65 jaar** of ouder zijn
- nog **zelfstandig** kunnen stappen
- **niet intensief** sporten
- willen deelnemen aan een **gratis oefenprogramma** van 3 maanden

### Wat?

Oefenprogramma:

- 3 maanden lang
- 3x/week
- Persoonlijke begeleiding

Testen:

- Vragenlijsten
- Fysieke en spierkracht testen
- Huidtesten en huidbiopt (4mm)
- Bloedafname

### Interesse?

Neem contact met ons op:



02.477.42.47



sprint@vub.be

### Waar?

Medische campus VUB en UZ Brussel  
Laarbeeklaan 103  
1090 Jette