



MEDISCHE FITNESS



VAN HART
TOT HART

Bewegen is goed voor uw gezondheid

Heeft u moeite met bewegen, bijvoorbeeld omdat u ouder dan 55 bent of herstellende bent van een ziekte of een operatie? Of heeft u een chronische aandoening zoals hart-, vaat- of longklachten, diabetes of COPD? Dan is medische fitness bij zorgorganisatie Norschoten misschien wat voor u. Bij ons werkt u op een verantwoorde manier aan uw kracht, lenigheid, balans, coördinatie en uithoudingsvermogen, onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of bewegingsagoog. U voelt zich fitter, blijft beter op gewicht en voelt zich minder snel moe.

Verantwoord sporten

Zij helpen u op een verantwoorde manier te sporten en bewegen, ondanks uw beperking. Juist door voldoende beweging kunnen klachten afnemen of stabiel blijven en verbetert uw conditie en algehele gezondheid. De training bestaat uit cardiotraining (loopband, fiets, crosstrainer, etc.) en oefeningen gericht op kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen.



Persoonlijk trainingsschema

Het medische fitnesstraject start met een intakegesprek. Tijdens dit gesprek bespreekt u samen met de therapeut uw motivatie en doelen. Aan de hand van de intake stelt de therapeut een persoonlijk trainingsschema op dat past bij uw doelen, eventuele

klachten en wensen. Om de voortgang te volgen worden er iedere drie maanden testen herhaald.

Tijden en kosten

U kunt bij ons van maandag t/m vrijdag sporten van 08.30-09.30 uur en van 13.00-14.00 uur. U kunt zelf bepalen hoe vaak en wanneer u wilt sporten. De kosten bedragen € 5,- per keer.

MEER WETEN?

Onze beweegagogen helpen u graag op weg.

Telefoonnummer: 0342-40 40 00

Of stuur een mail naar: beweegagogen@norschoten.nl

Klaverweide 1, 3773 AW Barneveld

Januari 2019