



MEDISCHE FITNESS



VAN HART
TOT HART

Bewegen is goed voor uw gezondheid

Heeft u moeite met bewegen? Bijvoorbeeld omdat u herstelt van een ziekte of operatie of omdat u ouder wordt? Of heeft u een chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten, longklachten, diabetes of COPD? Misschien heeft u een neurologische aandoening, zoals een beroerte (CVA) of de ziekte van Parkinson.

Medische fitness bij Norschoten helpt u om veilig en verantwoord te bewegen. Bij ons werkt u op een verantwoorde manier aan uw kracht, lenigheid, balans, coördinatie en uithoudingsvermogen, onder begeleiding van een therapeut. 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 conditietraining (loopband, fiets, crosstrainer, etc.) en oefeningen gericht op kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen.



Persoonlijk trainingschema

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, locatie en kosten

U kunt sporten in de oefenzaal van zorgorganisatie Norschoten, Klaverweide 1 in Barneveld. De sportmogelijkheden zijn van maandag t/m vrijdag op de volgende tijden:

- 08.30 - 09.30 uur
- 13.00 - 14.00 uur (m.u.v. woensdag).

De therapeut maakt met u een vaste afspraak voor uw sportmoment(en).



Abonnement en betaling

- U kunt kiezen voor een maandabonnement of een halfjaarabonnement.
- Een halfjaarabonnement loopt van januari t/m juni en juli t/m december.
- Betaling gebeurt via maandelijkse incasso.

Kosten per maand

Frequentie	Per maand	Per maand (halfjaarabonnement)
1x per week	€ 25,-	€ 22,50
2x per week	€ 50,-	€ 45,-
3x per week	€ 75,-	€ 67,50

Opzegging:

- Maandabonnement: Opzeggen kan tot de 1e van de nieuwe maand.
- Halfjaarabonnement: Opzeggen kan tot de 1e van juni of de 1e van december.
- Tijdelijke stop is alleen mogelijk bij een maandabonnement.

MEER WETEN?

Onze therapeuten helpen u graag op weg.

Telefoonnummer: 0342-40 40 00

Of stuur een mail naar: fysiotherapie@norschoten.nl

februari 2025