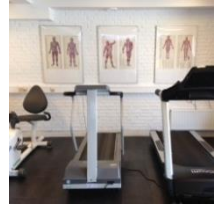




## Medische fitness



### Trainen onder begeleiding

Medische fitness helpt om de fitheid of conditie te verbeteren en draagt bij aan een sneller herstel bij revalidatie. Medische fitness kan ook plaats vinden als u géén klachten heeft, maar graag onder deskundige begeleiding wilt trainen of ter preventie van een specifieke klacht.

### Bewegen is gezond!

Voldoende bewegen zorgt voor fitheid, spierkracht, coördinatie en verbetert de ademhaling en circulatie (longen, hart- en bloedvaten). Regelmatig bewegen helpt om het risico op klachten als diabetes, hartklachten of osteoporose te verminderen of te voorkómen.

### Oefenmateriaal

Bij medische fitness wordt gebruik gemaakt van cardio- en fitnessapparatuur (loopband, steps, roeimachine, hometrainer) en apparatuur om de romp-, been- en armspieren te versterken (pully). Ook kan gebruik worden gemaakt van klein oefenmateriaal (gewichten, dynabands).

### Eerste bezoek

Bij een eerste bezoek wordt door onze bewegtherapeut een individuele intake met relevante medische vragen afgenomen en diverse tests om uw niveau te bepalen en uw oefendoel te kunnen opstellen. Dit wordt afgestemd met onze fysiotherapeuten.

### Kleding

Het is fijn als u stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnengebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding.

### Koffie/thee

Na afloop kunt u gezellig (gratis) koffie/thee blijven drinken en bijkletsen. Als extra service wordt, bij tijdig afzeggen, een gemiste les niet doorberekend en kan deze worden ingehaald.

### Uw therapeut

Medische fitness wordt gegeven door onze CIOS-bewegtherapeut en/of fysiotherapeut.

### Tarief

€117,50-	abonnement voor 1x per week 1 uur trainen per kwartaal	(13x)
€197,50	abonnement voor 2x per week 1 uur trainen per kwartaal	(26x)

*Zorgverzekeraars vergoeden slechts onder voorbehoud preventieve training. Deze kosten kunnen mogelijk aftrekbaar zijn via uw belasting aangifte. Fysiotherapie wordt vergoed uit de aanvullende verzekering.*

