



Voor meer informatie:

[www.fysiotherapieommedijk.nl](http://www.fysiotherapieommedijk.nl)



**Ommedijk 186**  
**2353GP Leiderdorp**  
**071 5417069**

[info@fysiotherapieommedijk.nl](mailto:info@fysiotherapieommedijk.nl)



**Medische fitness**

# Praktijk voor Fysiotherapie Ommedijk

---

## Medische fitness is verantwoord bewegen.

Medische fitness is sporten onder begeleiding van fysiotherapeuten. Door deze deskundige begeleiding is het een verantwoorde manier van sporten die iedereen naar eigen wens en behoefte kan beoefenen.

Met medische fitness verhoogt u op een verantwoorde manier de belastbaarheid van je lichaam. Tijdens en na een trainingsperiode voelt u zich energiever en sterker. U krijgt, letterlijk en figuurlijk, lichamelijk en geestelijk meer veerkracht.

## Wanneer medisch fitness?

Net een blessure gehad en wilt u weer verantwoord gaan trainen? Dan is een speciaal daarop afgestemd programma de snelste weg om weer snel op niveau te komen.

Lang niet gesport of voel u zich niet sterk genoeg om alleen te gaan sporten? Ook dan is medische fitness een goede manier om weer te gaan beginnen.

Ook bij chronische ziektebeelden zoals reuma, diabetes, etc. kunt u veel baat hebben bij verantwoorde en gedoseerde (conditie) training. Wetenschappelijk onderzoek heeft dit aangetoond.

Bent u al wat ouder en wilt u actief aan uw gezondheid werken? Wij begeleiden daarin.

## Intake!

Voor u start met medische fitness doen we een intakegesprek met u. We stellen vragen over uw gezondheid en wat u wilt bereiken met medische fitness. Daarna volgt er o.a. een conditietest en laten we u kennismaken met de apparaten die we in de training gaan gebruiken.

## De training.

Een training duurt één uur en vindt wekelijks plaats op een vast tijdstip.

Tijdens de training wordt er door iedereen individueel getraind aan de hand van het persoonlijke trainingsschema.

Gedurende de gehele training zal er een fysiotherapeut in de zaal aanwezig zijn om de oefeningen te begeleiden, te corrigeren, vragen te beantwoorden en eventuele aanpassingen te maken in het trainingsschema.

## Hoe groot zijn de groepen?

Trainingsgroepen zullen bestaan uit minimaal zes en maximaal twaalf personen.

## Wat kost medisch fitness?

De kosten voor de medische fitness zijn 120 euro voor één training per week en 210 euro voor twee trainingen per week. Deze bedragen dienen vooraf te worden voldaan.

Voor dit bedrag mag u in vast blok van 12 weken, 12 of 24 keer onder begeleiding trainen.

De kosten van de verplichte intake zijn 40 euro en voor de eveneens verplichte evaluatie zijn 25 euro.

## Wordt fitness vergoed door de zorgverzekeraar?

Fitness (ook medische fitness) wordt in de meeste gevallen niet vergoed door de zorgverzekeraar. Enkele zorgverzekeraars hebben in hun aanvullende polissen een vergoeding opgenomen voor fitness.

De kosten voor de intake en evaluatie worden mogelijk (gedeeltelijk) vergoed door uw zorgverzekeraar.

## Hoe meld ik mij aan?

Stuur een mail met: uw naam, adresgegevens, telefoonnummer het uur en de gewenste startdatum waarop u wilt trainen naar:

**[info@fysiotherapieommedijk.nl](mailto:info@fysiotherapieommedijk.nl)**.

Vervolgens zal er contact met u worden opgenomen voor het plannen van een intake.

U kunt ook altijd bellen naar: **[071-5417069](tel:071-5417069)**.

## Wanneer kan ik trainen?

Maandagavond 18.30-19.30 uur  
19.30-20.30 uur

Woensdagochtend 10.30-11.30 uur

Donderdagavond 18.30-19.30 uur  
19.30-20.30 uur

Vrijdagochtend 10.30-11.30 uur

Per jaar zijn er 3 trainingsblokken. Kijk voor de data van deze trainingsblokken op onze website **[www.fysiotherapieommedijk.nl](http://www.fysiotherapieommedijk.nl)**

Er zijn geen trainingen tijdens de schoolvakanties en feestdagen.