



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  
voor ouderen**

## 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 uw lichaam. Tijdens en na een trainingsperiode voelt u zich energieke en sterker. U krijgt letterlijk en figuurlijk, lichamelijk en geestelijk meer veerkracht.

### Medische fitness is voor iedereen.

Niemand is hetzelfde en het doel om te gaan sporten kan enorm verschillen. Daarom is het uitgangspunt van de training voor iedereen weer anders.

Te veel of eenzijdig bewegen kan leiden tot problemen. Medische fitness helpt de balans weer te herstellen.

### Wanneer medisch fitness?

Medische fitness voor ouderen is met name geschikt voor zelfstandig wonende ouderen vanaf 70 jaar die aan een goede conditie willen werken. De training is vooral interessant voor mensen die wat meer moeite beginnen te krijgen met het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten en die hun zelfredzaamheid willen behouden. Tevens wordt er ook aandacht besteedt aan valpreventie.

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 u 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 tien personen.

### Wat kost medisch fitness?

De kosten voor de medische fitness zijn 120 euro voor één training per week. Dit bedrag dient vooraf te worden voldaan.

Voor dit bedrag mag u in 12 opeenvolgende weken 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. Bent u aangesloten bij Zorg en Zekerheid en heeft u de aanvullende polis AV-Top dan worden de kosten voor deze fitness voor een groot gedeelte vergoed.

### Hoe meld ik mij aan?

Stuur een e-mail met: uw naam, adresgegevens, telefoonnummer en het uur 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. Bellen kan natuurlijk ook naar: **071-5417069**.

### Wanneer kan ik trainen?

Maandag	12.00 – 13.00 uur
Dinsdag	13.00 – 14.00 uur

e-mailadres:

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

U kunt ook altijd bellen naar:

**071-5417069**