



Ommedijk 186  
2353GP Leiderdorp  
071 541 70 69  
info@fysiotherapieommedijk.nl  
www.fysiotherapieommedijk.nl

Mei 2022

Praktijk voor fysiotherapie  
**Ommedijk**



**Medische Fitness**

## Wat is medische fitness?

Medische fitness is sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut.

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 het lichaam.

Tijdens en na een trainingsperiode voelt u zich energiever en sterker. U krijgt, letterlijk en figuurlijk, lichamelijk en geestelijk meer veerkracht.

## Wanneer medische 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 voelt 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. Dit is aangetoond middels wetenschappelijk onderzoek.

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 maximaal acht personen.

## Wat kost medisch fitness?

De kosten voor de medische fitness zijn €125 voor één training per week.

Voor dit bedrag mag u in een vast blok van 12 weken onder begeleiding trainen.

De kosten van de verplichte intake zijn €41,50 en voor de eventuele evaluatie €26.

## Wordt medische 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 dag 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**.

## Wanneer kan ik trainen?

Maandag	17.30 - 18.30 uur
	18.30 - 19.30 uur
	19.30 - 20.30 uur

Woensdag	17.30 - 18.30 uur
	18.30 - 19.30 uur
	19.30 - 20.30 uur

Zaterdag	10.00 - 11.00 uur
----------	-------------------

Per jaar zijn er 3 trainingsblokken. Informeer voor de data van deze trainingsblokken aan de balie bij onze secretaresses.