



Gezondheidscentrum Houtwijk

*Behandeling afgesloten bij de fysiotherapeut,
maar behoefte aan begeleiding bij het bewegen?*

*Altijd al willen beginnen met sporten, maar u weet niet
hoe u dit op een verantwoorde wijze kunt doen?*

MEDISCHE FITNESS

Gezondheidscentrum Houtwijk biedt medische fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Hoe werkt het?

U start met een aanmelding en het invullen van het intakeformulier. We nemen een vraaggesprek en een conditietest af om een beeld te krijgen van uw gezondheid en persoonlijk doel van de training. Op basis van deze informatie start u met sporten door middel van een trainingsschema dat voor u is opgesteld. U sport een keer per week in een vaste groep van maximaal 8 personen. Daarnaast kunt u zelfstandig trainen in een van de vrije sporturen.

Op dit moment is er een medische fitness groep op woensdag van 16.00 tot 17.00 uur. Bij voldoende aanmelding willen we in september starten met een nieuwe groep op woensdag van 17.00 tot 18.00 en/of van 18.00 tot 19.00 uur.

Wat zijn de kosten?

U kunt een 12-rittenkaarten à €120,- aanschaffen. De 12-rittenkaart is 13 weken geldig. In die 13 weken kunt u dus 24 keer sporten, 12 keer onder begeleiding en 12 keer zelfstandig. De intakekosten zijn eenmalig €35,-. Wilt u de kosten voor de rittenkaart en de intake s.v.p. contant afrekenen?

Vragen?

Voor meer informatie kunt u terecht bij de afdeling fysiotherapie van het gezondheidscentrum, of kijk op onze website houtwijk.shg.nl
We zijn te bereiken op telefoon nummer 070-4401030.

Vrije sporturen voor deelnemers van de medische fitness:

Maandag: 09.00 – 11.00 uur
Dinsdag: 14.00 – 16.00 uur
Donderdag: 09.00 – 11.00 uur en 14.00 – 16.00 uur
Vrijdag: 09.00 – 11.00 uur

Onder voorbehoud van aanwezigheid van een collega fysiotherapeut op die dag.

Intakeformulier medische fitness

Wilt u voor een goede start van de training, onderstaande gegevens invullen en vragen beantwoorden?

Datum:

Voor en achternaam:.....

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

Telefoonnummer(s):.....

Geboortedatum:.....

Beroep:.....

Gezondheid

Bent u onder behandeling van een arts of specialist? Zo ja, voor welke klachten?
.....

Heeft u hart- vaat of longklachten? Zo ja, welke en in welke mate?
.....

Heeft u klachten aan uw rug, gewrichten en/ of spieren? Zo ja, wat zijn de klachten?
.....

Heeft u eerder operaties gehad? Zo ja, welke?
.....

Heeft u onlangs blessures gehad? Zo ja, welke?
.....

Heeft u erfelijke aandoeningen? Zo ja, welke?
.....

Heeft u andere lichamelijke klachten? Zo ja, welke?
.....

Bent u onder behandeling bij een fysiotherapeut? Zo ja, waarvoor?
.....

Gebruikt u medicijnen? Zo ja, welke?
.....

Activiteiten

Ik ben in mijn dagelijks leven: heel actief – actief – gemiddeld – rustig – passief

Ik heb vaker een fitnessprogramma gevolgd: ja – nee

Ik vind dat ik een gezonde leefstijl heb: ja – nee

Doelstelling

Wat wilt u in deze 3 maanden met de medische fitness bereiken?

.....

Volgende redenen zijn wel/ niet bij mij van toepassing:

Gewicht verlies	ja / nee
Uithoudingsvermogen verbeteren	ja/ nee
Spierkracht verbeteren	ja/ nee
Lichamelijk klachten beperken	ja/ nee
Lichamelijke activiteiten terugwinnen	ja/ nee
Minder angstig zijn om te bewegen	ja/ nee
Mijn lichamelijke grenzen leren kennen	ja/ nee
anders, n.l.	

.....

Ter informatie

Hoe bent u op de hoogte gebracht van de medische fitness in het gezondheidscentrum?
via mijn fysiotherapeut/ door vrienden en kennissen/ via de informatiefolder in het
gezondheidscentrum/ via de website
anders, n.l.

.....

Verwacht u na 3 maanden door te gaan met sporten in het gezondheidscentrum?

.....

Tot slot wens ik u veel plezier tijdens de medische fitness

Met vriendelijke groet,

Sanne van Gerwen
Fysiotherapeut gezondheidscentrum Houtwijk

Hieronder vindt u de voorwaarden en regels die gelden voor de medische fitness in gezondheidscentrum Houtwijk, als er vragen over zijn horen wij dit graag.

- Voor aanvang van de training vindt een intake plaats. De kosten voor de intake zijn 35 euro en dienen vooraf te worden betaald. In 25 min worden aan de hand van het intakeformulier de persoonlijke wensen en de gezondheidstoestand besproken, daarna volgt een korte lichamelijke test voor een indicatie van de kracht en conditie.
- De kosten voor de medische fitness zijn 120 euro en dienen vooraf contant te worden betaald. Voor dit bedrag kan men in 13 weken 12 keer onder begeleiding trainen, het is dus mogelijk om een keer kosteloos afwezig te zijn.
- Daarnaast heeft u recht om wekelijks een tweede keer te sporten zonder begeleiding op de daarvoor aangegeven momenten.
- Tijdens het sporten gelden de volgende kledingvoorschriften: schone sportschoenen/ gympen, makkelijk zittende sportkleding. Voor de hygiëne en bescherming van apparatuur dient u een eigen handdoek bij zich te hebben.
- Wij verwachten van iedereen een sociale houding, waarbij men rekening houdt met elkaar en zorgt voor een prettige sfeer tijdens het sporten. Daarnaast dient u voorzichtig om te gaan met de apparatuur.
- Men kan het hele jaar sporten tenzij anders aangegeven door de fysiotherapeut, uitzonderingen zijn 2e paasdag, 2e Pinksterdag, Koninginnedag, Hemelvaartsdag, 1e en 2e kerstdag en nieuwjaarsdag.
- Bij afwezigheid van de fysiotherapeut door bijv. vakantie of cursus, zal indien mogelijk een collega de medische fitness begeleiden.
- Bij plotselinge afwezigheid van de fysiotherapeut wordt u gebeld en komt de training te vervallen.
- Wanneer u niet kan komen, is het prettig als u dit van voren meld. Tel: 070 - 440 10 30 De gemiste training kan niet worden ingehaald, dat geldt ook voor eventuele vakanties.
- Als u door blessure, ziekte of andere redenen niet meer, of voor langere tijd niet kan sporten, dient u dat te melden bij de fysiotherapeut. In overleg met de fysiotherapeut zal naar een oplossing worden gezocht.

Indien blijkt dat u zich niet aan de regels houdt, kan de fysiotherapeut u de toegang tot de medische fitness ontzeggen.

Verklaring eigen risico gebruik fitness apparatuur

Hierbij verklaart ondergetekende dat hij of zij de SHG niet verantwoordelijk stelt voor eventuele blessures of ander letsel dat opgelopen is tijdens gebruik van de SHG fitness apparatuur in de uren zonder toezicht van de fysiotherapeut. Het sporten gebeurt tijdens de uren zonder toezicht op eigen risico.

Datum:

Naam:

Handtekening