

Patiënteninformatie

# Medische Fitness

Informatie over Medische Fitness op  
Landgoed Zonnestraal

tergooiziekenhuizen



# Medische Fitness

## Informatie over Medische Fitness op Landgoed Zonnestraal

De Medische Fitness is het middel voor meer kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid en belastbaarheid. Geschikt voor jong en oud. Voor een betere kwaliteit van het leven. De Medische Fitness is speciaal opgezet voor iedereen met een chronische aandoening. Heeft u hart-, long-, vaat-, diabetes- en/of oncologieproblemen? Wij helpen u met het verkrijgen van een betere conditie en het onderhouden daarvan. Ook voor de oudere patiënt bestaat er een aparte fitnessgroep. Wellicht wil uw partner meedoen; dat kan ook.

### Organisatie

Er zijn verschillende fitnessgroepen die zo veel mogelijk zijn ingedeeld op conditieniveau. De gemiddelde grootte van de groep is twaalf deelnemers. Iedere groep staat onder professionele leiding van een fysiotherapeut.

U kunt één of twee keer per week in een ontspannen sfeer werken aan uw conditie. Er wordt getraind op moderne en eenvoudig bedienbare apparatuur.



### **Intakegesprek**

Vóór de start van het fitnessprogramma nodigen wij u uit voor een intakegesprek. Tijdens dit gesprek stellen wij u een aantal vragen over uw gezondheid en over uw sportverleden. Daarna nemen wij, voor bepaling van uw conditie, een fitheidstest af. Op basis van het gesprek en de test maken wij voor u een individueel trainingsprogramma.

Als u rechtstreeks vanuit de revalidatie doorgaat in de fitness, is een intakegesprek niet noodzakelijk.



## **Fitnessprogramma**

U kunt op alle werkdagen in de middag- en avonden bij ons terecht. Op zaterdagochtend bent u ook welkom. In overleg wordt u in een groep geplaatst die qua conditieniveau het beste bij u past. U bent in principe vrij om, in samenspraak met de fysiotherapeut, uw fitnessuur in te delen.

Het trainingsprogramma bestaat onder meer uit:

- een warming up;
- sport- en spelactiviteiten;
- een training op de fietsergometer en/of de lopende band;
- kracht oefeningen op apparatuur;
- training in de oefenzaal.



Tijdens de training wordt er op allerlei manieren gewerkt aan kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en algehele ontspanning van uw lichaam.

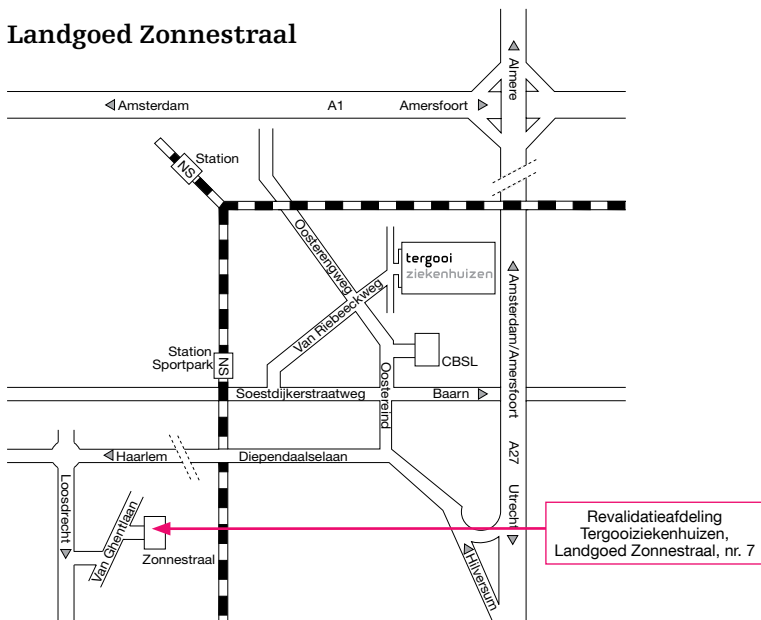
## **Kosten**

De kosten voor de Medische Fitness bedragen:

- één keer per week fitness: € 27,50 per maand;
- twee keer per week fitness: € 46,50 per maand.

Voor de betaling ontvangt u maandelijks (achteraf) een acceptgiro.

## Landgoed Zonnestraal



## Bezoekadres

Loosdrechtse Bos 7, Hilversum

## Eigen vervoer

### Vanuit Utrecht

A27 richting Hilversum/Almere; afslag Hilversum. Bij verkeerslichten linksaf (Diependaalselaan) richting Loosdrecht /s'Graveland; Diependaalselaan volgen. Bij tweede rotonde linksaf richting Loosdrecht. Na ongeveer 300 meter vóór de rotonde (links Knorr fabriek) linksaf en meteen weer linksaf de Van Ghenstelaan op. Eerste afslag rechts de oprijlaan van Landgoed Zonnestraal oprijden. Volg op het Landgoed Zonnestraal de bordjes nummer 7 (zie plattegrond).



### *Vanuit Amsterdam*

A1 richting Amersfoort, afslag A27 richting Utrecht/Hilversum; afslag Hilversum; vanaf hier zie vanuit Utrecht.

### *Vanuit Amersfoort*

A1 richting Amsterdam, afslag A27 richting Utrecht/Hilversum; afslag Hilversum; vanaf hier zie vanuit Utrecht.

### **Openbaar vervoer**

Per trein naar NS-station Hilversum; vervolgens met buslijn 104 naar Van Ghentlaan, of met de treintaxi. Vanaf de bushalte is het ongeveer een kwartier lopen.

### **Navigatie**

Gebruikers van navigatiesystemen kunnen beter Van Ghentlaan 301 invoeren. De ingang van Landgoed Zonnestraal ligt daarnaast.

## **Tot slot**

Voor aanmelding en meer informatie kunt u contact opnemen met:  
Revalidatieafdeling Tergooiziekenhuizen,  
locatie Landgoed Zonnestraal  
Loosdrechtse Bos 7  
1213 RH Hilversum  
T (035) 625 78 10  
Email: [fitness@tergooiziekenhuizen.nl](mailto:fitness@tergooiziekenhuizen.nl)





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

**tergooziekenhuizen**