

Medische fitness in ZGT

U heeft zes weken getraind in de hartrevalidatie of u bent bekend met hartklachten en u wilt trainen onder begeleiding. Misschien is de medische fitness wel iets voor u. Hier traint u in een groep onder begeleiding van een specialist.

Tijdens de trainingen is er aandacht voor cardiofitness, kracht, lenigheid en sport en spel.

Het medisch team

Tijdens de medische fitness traint u onder begeleiding van een specialist die ervaring heeft in het begeleiden van groepen. De therapeut is in dienst van ZGT.

Het traject

Wanneer u zich aanmeldt voor de medische fitness dan wordt u uitgenodigd voor een intake. De intake bestaat uit functionele testen in de vorm van conditie, een bodyscan en bloeddruk meting. De testen worden afgenomen voor de training of op een met u besproken tijdstip/datum.

Om uw vooruitgang te monitoren testen we iedere tien weken opnieuw. Zo ziet u de voortgang van uw eigen training.

Er zijn twee trainingsmogelijkheden per week waar in groepsverband wordt getraind. Hierbij trainen we gericht op conditie en kracht. Dit doen we in de vorm van cardio-training, circuittraining, individuele krachttraining en sport en spel. Er worden groepslessen gegeven met individuele doelen.

De groep bestaat uit tien-veertien personen.

Aanmelding

U kunt zich aanmelden via het inschrijfformulier. U kunt het inschrijfformulier vinden in de bijlage of u kunt deze afhalen bij de receptie fysiotherapie. Wij nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op om een intake met u te plannen. En u te plaatsen in een van onze oefengroepen.

U kunt het aanmeldingsformulier inleveren bij de balie van de afdeling fysiotherapie of mailen naar: SecretariaatFysioErgo@zgt.nl

Locatie

De groepslessen worden gegeven in de oefenzalen in ZGT, op de afdeling fysiotherapie, locatie Almelo en locatie Hengelo.

Almelo: routenummer 0.12

Hengelo: routenummer 0.15

Bereikbaarheid

U kunt ons bereiken via telefoon:

Locatie Almelo: 088 708 32 10

Locatie Hengelo: 088 708 52 00

e-mail: SecretariaatFysioErgo@zgt.nl

Kosten

1 x per week	€30,- per maand
2 x per week	€45,- per maand
Intake	€25,- Eenmalig (hier zult u eenmalig een aparte rekening van ontvangen)

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://www.facebook.com/ZGTinfo)

 twitter.com/ZGT_info

 [linkedin.com/company/zgt](https://www.linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://www.youtube.com/user/ZGTinfo)

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Inschrijfformulier Medische fitness

Persoonlijke gegevens

Naam..... Voorletters.....
 Roepnaam..... Geboortedatum.....
 Adres..... Telefoon.....
 Postcode..... Woonplaats.....
 E-mail

Ondergetekende wil met ingang vaningeschreven worden voor Medische fitness

Locatie: ZGT Almelo Dinsdag 17:00-18:00
 Donderdag 17:00-18:00
 ZGT Hengelo Woensdag 17:00-18:00
 Vrijdag 17:00-18:00

Deelname is geheel voor eigen risico. De afdeling fysiotherapie van het ZGT aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade en/of letsel door deelname. Door ondertekening van dit formulier verklaart u hiervan op de hoogte te zijn.

Lidmaatschap

Ondergetekende neemt deel aan de Medische fitness tegen de hiervoor geldende tarieven met een stilzwijgende verlenging van de periode.

Ondergetekende geeft toestemming tot machtiging van de maandelijkse betaling van € 30,- (1x p.w.)
 € 45,- (2x p.w.)

IBAN Nummer::
 T.n.v.:

Ondergetekende verklaart hierbij kennis te hebben genomen van het hierbij gevoegde huishoudelijk reglement en de algemene voorwaarden.

Aldus opgemaakt en ondertekend op:

Handtekening:

Almelo

Zilvermeeuw 1
 Postbus 7600
 7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
 Postbus 546
 7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt