



## ACTIVITEITEN

- Fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Echografie
- Trainingsgroepen
- Pilates
- COPD
- Zwanger & Fit
- JE BENT WAT JE (BEW)EE(G)T!
- Aanmeten en leveren van braces
- Knierevalidatie
- (Top)sportbegeleiding

## MEER INFORMATIE?

Als u meer informatie wilt over Hofland-Van Geest Sportbegeleiding kunt u contact opnemen met onze locatie Naaldwijk.

### KWINTSHEUL

Leeuwerik 78-80  
2295 PX Kwintsheul

### NAALDWIJK

Schaepmanstraat 38a  
2672 AS Naaldwijk

### WATERINGEN

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld  
Heulweg 34b  
2291 BZ Wateringen

[www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)  
[info@hoflandvangeest.nl](mailto:info@hoflandvangeest.nl)  
(0174) 20 00 20

©HvG Juni 2013

## TRAININGSGROEPEN

Trainingen vinden plaats in groepen van maximaal 10 personen (m.u.v. de recreatieve groep) en gaan altijd gepaard met een aanvangstest. Alle trainingsprogramma's (m.u.v. de recreatieve training) duren een uur waarin een gezamenlijke warming-up en cooling down plaatsvindt. Onze fysiotherapeut begeleidt u gedurende dit trainingsuur en voor vragen kunt u bij hem/haar terecht.

## AANVANGSTEST

De aanvangstest bestaat uit het invullen van een vragenlijst en het testen van kracht, stabiliteit, conditie en van lengte, gewicht, bloeddruk en vetpercentage. Wij bespreken uw voorgeschiedenis, eventuele klachten en uw doelstellingen. Naar aanleiding van de informatie en de testresultaten stellen we een trainingsschema samen en gaat u trainen in één van de groepen op een vast tijdstip.



## SOORTEN GROEPEN

### Preventieve groep

Het behouden en verbeteren van het lichamelijk welbevinden staat hier centraal. Dit gebeurt door middel van het trainen van: conditie, kracht, lenigheid en stabiliteit. De mensen uit de groep volgen een eigen programma. Hierbij worden lichte variaties (zoals circuittraining) gegeven om voldoende trainingsprikkel te blijven krijgen.

### Senioren groep

Senioren vanaf 55 jaar trainen in deze groep. We houden rekening met de leeftijd en de daarbij gepaard gaande specifieke kenmerken. De warming-up en cooling down zijn rustig en de training is vooral gericht op behoud en verbetering van de kracht en conditie.

### Recreatieve groep

Bij deze groep staat het plezier in bewegen centraal. In anderhalf uur heeft u de tijd om uw trainingsprogramma af te werken. De tijdsduur is wat langer en de groep waarin getraind wordt, is iets groter (maximaal 15 personen).



### Medische groep

Hier ligt de nadruk op het verhogen van de belastbaarheid (wat je aan kan). Het is de groep mensen die geen één op één fysiotherapie meer nodig heeft. Maar zij heeft nog wel last van klachten, waardoor ze beperkt wordt in het algemeen dagelijks leven (adl) en sport. In deze groep wordt er maximaal 6 maanden getraind. Dan moet de belastbaarheid zodanig verbeterd zijn, dat training in een andere groep tot de mogelijkheden behoort.

Oók bij Hofland-Van Geest Sportbegeleiding:

- De cursus Je bent wat je (bew)ee(g)t! waarbij 3 maanden intensief wordt getraind.
- Groepen voor COPD-patiënten.



KIJK OP ONZE WEBSITE [WWW.HOFLANDVANGEEST.NL](http://WWW.HOFLANDVANGEEST.NL)