

# Hartfit

Kom in beweging met Hartfit bij PHYSIQUE



PHYSIQUE is aangesloten bij de stichting Hart in Beweging (HIB) dat staat voor gezond, veilig en verantwoord bewegen in groepsverband onder deskundige begeleiding. Bij PHYSIQUE bent u in goede handen..!

Het Hartfitprogramma van PHYSIQUE is een echte aanrader voor iedereen die met hart- en vaatziekten kampt en meer van het leven wil genieten. Met het Hartfitprogramma van PHYSIQUE werkt u veilig en verantwoord aan het opbouwen van uw conditie en kracht. U krijgt weer vertrouwen in uw lichaam. Hartfit bij PHYSIQUE staat onder toezicht van een sportarts en wordt gegeven door een speciaal opgeleide Hartfit-instructeur.



Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat doelgerichte lichaamsbeweging het ontstaan van hart- en vaatziekten tegen gaat, het risico op nieuwe hart- of vaatziekten vermindert en enorm helpt bij revalidatie vanuit bestaande klachten. Bewegen heeft een positief effect op o.a. het verlagen van de bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte, helpt bij overgewicht en zorgt er vooral voor dat u zich prettig en fit voelt.

## Kies voor een doelgerichte aanpak met Hartfit bij **PHYSIQUE**

### Persoonlijke begeleiding

Bij **PHYSIQUE** centrum voor sport & gezondheid bent u als (ex-) hartpatiënt verzekerd van optimale kwaliteit en een goede persoonlijke begeleiding als het om fitnesstraining gaat. Ons team, onder leiding van een sportarts, bestaat uit goed opgeleide en ervaren vakmensen. Wij hechten grote waarde aan een individuele benadering en bieden u altijd een op maat gesneden trainingsprogramma aan.



### Programma

Om deel te kunnen nemen aan de Hartfit lessen van **PHYSIQUE** heeft u de instemming nodig van uw cardioloog en/of huisarts. Vervolgens dient u zich als lid aan te melden bij ons centrum. U koopt een éénmalig starterspakket (inschrijfgeld, een medische intake en een uur personal training) en kiest u een abonnementsvorm die bij u past. We bespreken een aantal vragen met u en nemen testen af om uw huidige fysieke gesteldheid te bepalen. Op basis van de intake maken we een individueel trainingsprogramma voor u

waarbij we rekening houden met uw persoonlijke mogelijkheden en doelstellingen.

Bij **PHYSIQUE** traint u twee keer per week onder intensieve begeleiding van een speciaal Hartfit-instructeur. De trainingen duren per keer 75 minuten. De lessen bestaan uit conditionele en spierversterkende onderdelen, maar ook trainingen voor lenigheid en coördinatie komen aan bod.

### Kosten

De kosten voor Hartfit vallen bij **PHYSIQUE** onder medische fitness (tariefcategorie A). Voor actuele prijzen en mogelijkheden, kijk op onze site [www.physique.nl](http://www.physique.nl).

### Meer weten?

Voor meer informatie kijk op onze site of bel 026 – 37 00 243 of mail naar: [info@physique.nl](mailto:info@physique.nl). Wij zijn u graag van dienst met een persoonlijk advies. U bent van harte welkom!



**PHYSIQUE** centrum voor sport & gezondheid  
Beukenlaan 19, 6823 MA ARNHEM  
Tel.: 026 - 37 00 243  
E-mail: [info@physique.nl](mailto:info@physique.nl)