

beweegprogramma

Zwemmen in Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep



Top en fit door het leven? Hart en vaatziekten voorkomen? Wat je beweegreden ook is, TopSupport helpt je met het verbeteren van je levensstijl. Weg met die stress, slechte voeding en matige conditie. Het wordt tijd om volop te genieten van je tweede jeugd. Met professionele begeleiding en persoonlijke top support. Start daarom nu met het verantwoorde en gevalideerde Top&Fit zwemprogramma van TopSupport. Veel plezier!



verantwoord bewegen daar maken wij een sport van



Een goed begin

Ieder programma start met een groot sportmedisch onderzoek door een sportarts. Met onder andere een screening en risicoanalyse op het gebied van hart, vaat en longziekten. Ook wordt een lichamelijk onderzoek afgenomen om de gewrichten te beoordelen en jouw BMI (Body Mass Index) te bepalen. Daarnaast wordt een bloed en urineonderzoek gedaan, om vast te stellen of er mogelijk sprake is van bijvoorbeeld ouderdomssuiker, cholesterol of andere aandoeningen die op latere leeftijd vaker voorkomen. Het sportmedisch onderzoek wordt afgesloten met een rapportage en een gericht sport- en trainingsadvies.

Voort en vooruitgang

Op basis van het advies trainen we in kleine groepen 2 keer per week 1 uur in het zwembad. We werken dan aan de conditie, verbetering van techniek en resultaten. Met middelen uit de topsport om de resultaten te monitoren en verbeteren. Om de voortgang te meten vindt er 4 keer per jaar een praktische fittest in het zwembad plaats én 3 keer per jaar een biometrie (vetpercentage, gewicht et cetera). Ook vindt er halfjaarlijks een controleconsult bij de sportarts en eenmaal per jaar een bloedafname plaats.

Top support

Tijdens het Top&Fit zwemprogramma geniet je van professionele en persoonlijke begeleiding van sportartsen, fysiotherapeuten, inspanningsfysioloog, diëtisten en zweminstructeurs. Uiteraard in nauwe samenwerking met de specialisten van het St. Anna Ziekenhuis.

Fit en gezond

Het doel van dit programma is om jouw gezondheid en conditie op een verantwoorde manier te verbeteren. Alleen is dit niet voldoende om het leuk te vinden en vol te houden. Door toepassingen uit de topsport, gerichte instructies en persoonlijke begeleiding worden techniek en resultaten verbeterd. Waardoor grenzen worden verlegd en zelfvertrouwen en motivatie stijgt.

Meer dan betaalbaar

Het programma wordt mede bekostigd door subsidie en verzekerde zorg. Hierdoor blijven de kosten beperkt. Vergelijkbaar met een abonnement voor een sportschool. Raadpleeg voor de hoogte van de vergoeding je verzekeringspolis of neem contact op met je zorgverzekeraar.

**MELD JE AAN VIA 040-2864144, AAN DE BALIE OP DE ANTOON COOLENLAAN 1-03 OF OP
WWW.TOPSUPPORT-ANNA.NL**

medisch verantwoorde en gevalideerde beweegprogramma's van:

