

mijn beweegreden:  
mijn kleinzoon langs de  
lijn kunnen bijbenen



Postadres  
**TopSupport**  
Postbus 90  
5660 AB Geldrop

Bezoekadres  
Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T. 040 - 286 4144

topsupport@st-anna.nl  
www.topsupport-anna.nl

**Genneper Parken**  
Antoon Coolenlaan 1  
5644 RX Eindhoven

T. 040 - 238 11 11

info@genneperparken.nl  
www.genneperparken.nl

De beweegprogramma's zijn ontwikkeld met behulp van:

- Universiteit van Maastricht
- Fontys Hogeschool (Speco)
- Innosport.nl

medisch verantwoorde en gevalideerde beweegprogramma's van:



**Top&Fit**<sup>®</sup>  
genieten van je tweede jeugd

medisch verantwoorde en gevalideerde beweegprogramma's van:

inschrijven via [www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl)

## wat je beweegredenen ook is

Je top voelen lukt alleen door fit te zijn. Dan pas ben je echt in staat om volop van het leven te (blijven) genieten. Zoals een actieve vakantie of een pot tennis tegen je schoonzoon. Daar komt bij dat je met een gezonde levensstijl hart en vaatziekten en andere aandoeningen kunt voorkomen. Kortom, beweegredenen genoeg.

Verantwoord sporten en bewegen is erg belangrijk. Zeker wanneer je aan je tweede jeugd begonnen bent. Niet voor niets geldt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen die zegt dat we minimaal een half uur per dag matig intensief moeten bewegen. Door welvaartsziekten neemt het belang van bewegen en hebben van een gezonde levensstijl verder toe. Onderzoek toont aan dat verantwoord sporten en bewegen ook een positief effect heeft op de behandeling van chronische ziektebeelden, zoals diabetes, osteoporose, astma, hart en vaatziekten, spierklachten, et cetera.

**mijn beweegredenen:  
hart en vaatziekten voorkomen**

**Top&Fit**<sup>®</sup>  
genieten van je tweede jeugd

### Verantwoord bewegen

Echter op sportief gebied de draad weer op pakken is, vooral voor senioren, niet altijd makkelijk. Ook bevat het ongetraind beginnen risico's. Het is daarom van belang dat dit onder begeleiding van specialisten en na een grondige sportmedische analyse wordt gedaan.

### Top & Fit genieten

Om ook tijdens je tweede jeugd actief en mobiel te blijven is het van belang om te starten met een medisch verantwoord programma dat niet eenmalig is, maar continuïteit en top kwaliteit biedt. TopSupport heeft daarom samen met Genneper Parken een aantal gevalideerde beweegprogramma's ontwikkeld. Waaronder *Zwemmen*, *Fitness*, *Nordic Walking*, *Schaatsen* en *Fietsen*.

## mijn beweegredenen: probleemloos de boomgrens voorbij



## beweegredenen om voor TopSupport te kiezen

Duidelijk mag zijn dat er genoeg beweegredenen zijn om voor een gezonde levensstijl te kiezen. Echter een top en fit lichaam bereik je niet zomaar. Met een Top&Fit programma van TopSupport kun je rekenen op medische begeleiding en persoonlijk support van topniveau. Tegen een meer dan betaalbare prijs. Inderdaad, dat wordt *Top&Fit genieten van je tweede jeugd*.

**TopSupport**, onderdeel van de St. Anna Zorggroep in Geldrop, is een gecertificeerd medisch sportgezondheidscentrum en aangesloten bij de Federatie van SportMedische Instellingen (FSMI). Een uiterst gedreven en professioneel team dat o.a. bestaat uit sportartsen, sportfysiotherapeuten en inspanningsfysiologen. Stuk voor stuk specialisten die graag van jouw beweegredenen een sport maken.

### Beweegredenen genoeg

- TopSupport zet technologie in vanuit de topsport
- Top&Fit programma's worden deels vergoed\*
- TopSupport is SCAS-gecertificeerd
- TopSupport werkt nauw samen met het St. Anna Ziekenhuis

\*Zie polisvoorwaarden zorgverzekeraar

**Genneper Parken** is het natuur-, sport- en recreatiegebied ten zuiden van Eindhoven. Onder andere Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep, Historisch OpenluchtMuseum Eindhoven, IJssportcentrum Eindhoven, Milieu Educatie Centrum, Ton Smits Huis, Indoor-Sportcentrum Eindhoven en de Genneper Hoeve maken deel uit van dit gebied.

In Genneper Parken zijn unieke combinaties te maken voor uiteenlopende doelgroepen: boeiende, spannende en leerzame programma's voor educatie. Maar ook bedrijven of personen en gezinnen die graag genieten van een sportieve, culturele of ontspannende dag uit kunnen hier terecht.