

TOP-fit Fitness voor ouderen



Wat is TOP-fit?

TOP-fit is een trainingsgroep voor 60+ers die fit willen worden of blijven. U traint samen met leeftijdsgenoten op speciaal voor u geschikte fitness-apparatuur. De groep wordt begeleid door een fysiotherapeut van Kennemerhart. Deze maakt samen met u een op maat afgestemd oefenprogramma.

Is het wat voor mij?

De drempel om te komen willen we graag zo laag mogelijk houden, iedereen is welkom! Of u gewend bent om te sporten of nog nooit gesport heeft; wij stellen persoonlijke doelen op

en passen de oefeningen aan op uw mogelijkheden. Voor ons is het belangrijkste dat u plezier heeft in het trainen. Na de training is er gelegenheid om met de overige deelnemers wat te drinken en na te praten.



'Oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut voelt veilig, zo kan ik zo lang mogelijk fit blijven. Ik ben blij met TOP-fit!'

Wat zijn de kosten?

Het abonnement van TOP-fit is €39,95 per maand. U kunt hiervoor 1x per week komen sporten. Wilt u 2x per week komen sporten dan kan dat voor €69,90 per maand.

Uiteraard mag u eerst komen kijken of TOP-fit bij u past, de eerste twee keer zijn geheel vrijblijvend en betaalt u helemaal niets.

Kan ik zo maar langs komen?

Omdat we alle tijd willen nemen om uw wensen goed door te spreken, is het prettig als u de eerste keer een half uur eerder komt. U kunt zich hiervoor aanmelden via het behandelcentrum van Kennemerhart, via telefoonnummer 023-8 914 100.

Waar kan ik terecht?

Maandag

- 13.00 – 14.00 uur in Overspaarne (Haarlem Noord)
- 15.30 – 16.30 uur in De Blinkert (Ramplaankwartier)
- 15.30 – 16.30 uur in Schoterhof (Haarlem Noord)
- 16.00 – 17.00 uur in De Rijk (Bloemendaal)

Dinsdag

- 15.30 – 16.30 uur in De Molenburg (Haarlem Zuid)
- 16.00 – 17.00 uur in De Rijk (Bloemendaal)

Woensdag

- 11.00 – 12.00 uur in Overspaarne (Haarlem Noord)
- 11.30 – 12.30 uur in Schoterhof (Haarlem Noord)
- 13.15 – 14.15 uur in De Molenburg (Haarlem Zuid)
- 13.15 – 14.15 uur in A.G. Bodaan (Bentveld)

Donderdag

- 11.00 – 12.00 uur in Overspaarne (Haarlem Noord)
- 13.15 – 14.15 uur in De Molenburg (Haarlem Zuid)
- 15.00 – 16.00 uur in De Janskliniek (Haarlem Centrum)
- 16.00 – 17.00 uur in De Rijk (Bloemendaal)

Vrijdag

- 11.30 – 12.30 uur in De Rijk (Bloemendaal)
- 13.00 – 14.00 uur in De Rijk (Bloemendaal)
- 13.15 – 14.15 uur in De Molenburg (Haarlem Zuid)
- 15.30 – 16.30 uur in Schoterhof (Haarlem Noord)

Adressen

- Overspaarne, Lansiersstraat 25, 2023 GA Haarlem
- Schoterhof, Plesmanplein 10, 2024 HT Haarlem
- De Rijk, Bloemendaalseweg 134, 2061 SC Bloemendaal
- De Molenburg, Groningenlaan 12, 2036 EN Haarlem
- De Janskliniek, Ridderstraat 32, 2011 RS Haarlem
- De Blinkert, Rockaertshof 66, 2015 ED Haarlem
- A.G. Bodaan, Bramenlaan 2, 2116 TR Bentveld

Kennemerhart biedt vanuit tien locaties in Kennemerland zorg aan mensen die ouder worden en ouder zijn. Cliënten én hun naasten kunnen rekenen op professionele, betrokken ondersteuning in de thuissituatie, in dag- of ontmoetingscentra, in één van de woonzorgcentra of via ons behandelcentrum. Onze kernwaarden: persoonlijk en op maat, met aandacht en in samenspraak én sociaal betrokken. Zorg die draait om de cliënt: dát is Kennemerhart!



kennemerhart

AANDACHT VOOR OUDER WORDEN

Behandelcentrum Kennemerhart

Ridderstraat 32

2011 RS Haarlem

Telefoon: 023 8 914 100

e-mail: behandelcentrum@kennemerhart.nl