



Top & Fit

Genieten van je tweede jeugd



www.topsupport-anna.nl



Je top voelen lukt alleen door fit en gezond te zijn. Dan ben je pas echt in staat om volop van het leven te (blijven) genieten. Daar komt bij dat je met een gezonde levensstijl hart- en vaatziekten en andere aandoeningen kunt voorkomen. Kortom, beweegreden genoeg.

Verantwoord Bewegen

Verantwoord sporten en bewegen is erg belangrijk. 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 het 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, COPD, hart- en vaatziekten, spierklachten etcetera.

Op sportief gebied de draad weer oppakken is niet altijd makkelijk. Ook zijn er risico's als u ongetraind begint met sporten. Het is daarom van belang dat u dit onder begeleiding van specialisten doet. Ook wordt vooraf een sportmedische keuring geadviseerd.

Top & Fit beweegprogramma

Duidelijk mag zijn dat er genoeg beweegredenen zijn om voor een gezonde leefstijl te kiezen. Echter een gezond en fit lichaam bereik je niet zomaar. Het is daarom van belang om een medisch verantwoord programma te volgen dat niet eenmalig is maar continuïteit en topkwaliteit biedt.

TopSupport heeft samen met Gennep Parken het Top & Fit beweegprogramma opgezet. Dit bestaat uit 3 gevalideerde beweegprogramma's:

- zwemmen;
- algemene fitness;
- nordic-walking.

De lessen vinden 2 x per week plaats en staan gepland op vaste dagen en tijdstippen. Op deze manier is het mogelijk een structuur aan te brengen in uw beweegniveau.

Met een Top & Fit beweegprogramma van TopSupport kunt u rekenen op medische begeleiding en persoonlijke support van topniveau tegen een meer dan betaalbare prijs.

Het programma is erop gericht om samen met u uw leefstijl te veranderen.

Beweegreden genoeg

Er zijn genoeg beweegredenen om deel te nemen aan onze Top & Fit beweegprogramma's.

- TopSupport zet technologie in vanuit de topsport.
- Top & Fit programma's worden deels vergoed (zie hiervoor de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar).
- TopSupport werkt nauw samen met het St. Anna Ziekenhuis.

Hebt u nog vragen?

Voor verdere vragen en/of informatie kunt u contact opnemen met Tom Lumens:

Telefoon: 040 - 286 4144

Email: topsupport@st-anna.nl

TopSupport

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

T. 040 - 286 41 44
topsupport@st-anna.nl

www.topsupport-anna.nl

**TS005
09-11**



preventie - begeleiding - keuringen - herstel

AANGESLOTEN BIJ FSMI - SCAS-GECERTIFICEERD