

Sporten is altijd belangrijk, en zeker als u een hartaandoening heeft. Bij 'Fit 4 Life' van Basalt kunt u na revalidatie sporten onder deskundige begeleiding van fysiotherapeuten en bewegingsagogen. Ook patiënten die niet bij Basalt hebben gerevalideerd, kunnen deelnemen.

### Voor wie is Fit 4 Life?

Fit 4 Life is bedoeld voor mensen met een hartaandoening. Bijvoorbeeld als u een hartinfarct heeft gehad, een hartoperatie heeft ondergaan of als u hartfalen heeft. Fit 4 Life biedt zowel nazorg na hartrevalidatie als preventie ter voorkoming van hartaandoeningen.

### Wat houdt Fit 4 Life in?

Voor aanvang bespreken de behandelaren met u hoe uw gezondheidssituatie is en waar zij samen met u naartoe gaan werken. De training is in groepsverband, maar u krijgt wel uw eigen trainingsprogramma 'op maat'. U traint op verschillende, moderne fitness- en cardio apparaten. De fysiotherapeuten en bewegingsagogen controleren geregeld uw hartfrequentie en bloeddruk. Vaak geeft het sporten met lotgenoten herkenning en plezier.

### Tijden

De training duurt 1 uur per keer. U kunt één of twee keer per week trainen:

Maandag om 18.00 uur, 19.00 uur of 20.00 uur

Dinsdag om 18.00 uur, 19.00 uur of 20.00 uur

Woensdag om 18.00 uur, 19.00 uur of 20.00 uur

Donderdag om 18.00 uur, 19.00 uur of 20.00 uur

### Kosten en aanmelding

De kosten zijn:

1 x per week trainen: € 33,50 per maand

2 x per week trainen: € 48,95 per maand

Voor Fit 4 Life heeft u geen verwijzing nodig.

Deelname aan Fit 4 Life is in principe dan ook op eigen kosten. Toch zijn er soms mogelijkheden voor vergoeding. Informeer bij uw zorgverzekeraar.

U kunt zich aanmelden voor Fit 4 Life door contact op te nemen met de trainingsstaf, telefonisch:

071 - 519 53 00. Voor vragen over Fit 4 Life kunt u natuurlijk ook bij hen terecht.

### Waar is Fit 4 Life?

Locatie Leiden

Wassenaarseweg 501

2333 AL Leiden

071-5195300

