

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 fitnessapparatuur. 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.

Kennismaken

Wilt u een keer langkomen om te kijken of TOP-fit bij u past, dan bent u van harte welkom. De eerste twee keer hoeft u niets te betalen. U kunt zich aanmelden via telefoonnummer 023-8914100, dan houden wij rekening met uw komst.

Informatie over de kosten en de TOP-fit locaties vindt u in het bijbehorende inlegvel of op kennemerhart.nl.

Kennemerhart biedt 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

