

Samen sterker:

een beweegprogramma op maat

Een oncologische behandeling vraagt zowel fysiek al mentaal veel van je. Daarom ontwikkelden we een oefenprogramma dat je op een veilige en fijne manier helpt om je conditie op te bouwen, je spierkracht te versterken en je energie terug te vinden. Je staat er niet alleen voor – we begeleiden je stap voor stap en samen met lotgenoten werk je aan je herstel.

Hoe ziet het programma eruit?

 **Individuele start** – We beginnen met een persoonlijke test om te kijken waar je op dit moment staat en wat jij nodig hebt.

 **Wekelijkse sessies** – Elke week volg je:

✦ **Een functionele toesteltraining in groep**, waarbij je werkt met een persoonlijk oefenschema op zowel cardio- als krachttoestellen.

✦ **Een groepssessie** waarin we werken aan spierkracht, conditie en lenigheid.



Wanneer?

- De groepssessies vinden elke **dinsdag** plaats
 **12u45** of **13u45**
- **De toesteltraining** vindt plaats op een andere dag in de week in de namiddag.



 **Eindtest** – Na **16 oefensessies** volgt een eindtest waarbij we je fysieke fitheid herevalueren.

✦ **Extra ondersteuning** – Na het programma kun je nog **8 weken lang, 1 keer per week** de toestellen blijven gebruiken om je vooruitgang vast te houden en je gezonde gewoontes verder uit te bouwen.

Wil je meedoen of heb je vragen?

Neem contact op met **Shilly Van Gelder, Ellen Verjans**.

Tel. secretariaat revalidatie: 011 71 55 63

We helpen je graag om op jouw tempo sterker en energiever te worden. Samen zetten we de eerste stap.