

Sport en bewegen na hartrevalidatie

Na de hartrevalidatie in het ziekenhuis is het belangrijk om te blijven bewegen, zodat uw conditie optimaal blijft en het risico op een herhaling van hart- en/of vaataandoening beperkt blijft. Bewegen werkt bloeddrukverlagend en helpt u ontspannen. Daarnaast heeft het een gunstig effect op uw cholesterolgehalte en gewicht.

U kunt natuurlijk zelf (weer) sporten. Maar u kunt ook kiezen voor sporten onder begeleiding. Er zijn vele verschillende beweegmogelijkheden speciaal voor mensen met hart- en vaatproblemen. In deze folder kunt u per plaats zien waar u hiervoor terecht kunt.

Beweegaanbod voor hart- en vaatpatiënten in de regio:

www.beweegzoeker.nl

Voor begeleiding in het zoeken naar een voor u geschikte sportactiviteit kunt u contact opnemen met de buurtsportcoach bij u in de gemeente:

Ede/Wageningen/Rhenen: Jasper van der Bijl
jasper.vanderbijl@sportservice-ede.nl

Barneveld/Voorthuizen: Danny Fluit
d.fluit@barneveld.nl

Renkum: Tanja Dijkstra
t.dijkstra@Renkum.nl

Scherpenzeel: Miranda Wassink
jos@scherpenzeel.nl

Veenendaal: Gerda Rutten
gerda.rutten@veenendaal.nl

Sportaanbod per plaats

Amerongen

- Sportservice Midden Nederland
(030) 209 99 98
www.sportserviceprovincieutrecht.nl/sportservice-midden-nederland
- Fysiofit Amerongen
Koenestraat 1
3958 XD Amerongen
(0343) 46 09 04
www.fysiofit-amerongen.nl

Barneveld

- Hart in Beweging
Zwembad De Veluwehal
Nieuw Markt 6
3771 XL Barneveld
(0342) 41 30 46
www.optisport.nl/veluwehal
Zwemmen, oefeningen in het water
In de zomer, wordt er gebruik gemaakt van buitenbaden:
- Het Oosterbosbad in Barneveld: (0342) 41 43 56
- De Heuvelrand in Voorthuizen: (0342) 84 71 40
- Medifit Sportparamedisch Trainingscentrum
Wethouder Rebellaan 130
3771 KA Barneveld
(0342) 41 45 15
www.medifit.nl
Speciaal programma voor hartpatiënten
- Sport & Squashclub do-it
Parmentierstraat 4
3772 MS Barneveld
(0342) 41 91 53
www.sportclubdo-it.nl
E-mail: contact@sportclubdo-it.nl
Samenwerking met fysiotherapie Jan Evers
(0342) 42 29 97

Bennekom

- Sportschool Venendaal
Kerkstraat 21
6721 VA Bennekom
(0318) 41 45 46

Contactadres Sportschool Venendaal
Weerdestein 377
6714 CR Ede
(0318) 63 75 37
www.sportschool-venendaal.nl
Begeleiding bij verantwoord sporten

- Fysiotherapie Knieriem & van Bergen
Heerdlaan 39-41
6721 GL Bennekom
(0318) 57 51 65

Ede

- Trimclub I Love My Heart
Sportzaal Wulplaan
Wulplaan 9/A
6713 BT Ede gld

Contact: Dhr. P. van Bergen
(0318) 63 52 96 (bij voorkeur bellen na 18.00 uur)

Woensdagmiddag en -avond:
15.30 - 16.30 uur
16.30 - 17.30 uur
18.00 - 19.00 uur
19.00 - 20.00 uur

- Hartentrimclub Ede
Sporthal Kernhem
Lagewoud 18
6718 MM Ede

Contact: Mw. I. Verzijl
(0317) 31 30 75 (bij voorkeur bellen na 18.00uur)
www.hartentrimclubede.nl
Woensdagavond 19.15 - 20.15 uur (2 groepen)

- Gymnastiekvereniging Sparta Ede
BADMINTON

Grootveld 47
6715 EX Ede
Ook Aangepast Sporten
(0318) 63 62 33
secretaris@sparta-edel.nl
www.sparta-edel.nl

- Sportschool Venendaal
Weerdestein 377
6714 CR Ede
(0318) 63 75 37

en:

Laan der Verenigde Naties 92
3716 JE Ede
(0318) 59 50 07
www.sportschool-venendaal.nl

- Sportschool Tesqua
Horsterweg 3
6715 CT Ede
(0318) 63 10 90
www.tesqua.nl

Contact fysiotherapie:
(0318) 83 03 11
www.dejongsportfysiotherapie.nl
E-mail: info@dejongfysio.com

- Centrum voor Fysiotherapie in Ede
Willem de Zwijgerlaan 1F
6713 NS Ede
(0318) 61 48 63
www.fysiotherapie-edel.nl
Gelieve te bellen tussen 9.00 en 12.00 uur
- Fysiotherapiepraktijk 'Lijf en Leven'
Klaphekweg 40 E
6713 HN Ede
(0318) 64 25 09
www.lijfenleven.com
E-mail: ellen.toet@lijfenleven.com

Elst (U)

- Fysio- en oefentherapie Rhenen-Elst (U)
Tabaksweg 22-C
3921 CM Elst (U)
(0318) 47 19 30
www.fysiotherapierhenen.nl

Kootwijkerbroek

- Medifit 't Zorgkruispunt
Schoonbeekhof 7
3774 DA Kootwijkerbroek
(0342) 44 22 21
www.medifit.nl

Lunteren

- Sportschool Venendaal, locatie Lunteren
Kerkhoflaan 23
6741 BN Lunteren
Contactadres is locatie Ede:
Weerdestein 377
6714 CR Ede
(0318) 63 75 37
www.sportschool-venendaal.nl
- Cardio en Fitnesscentrum Lunteren BV/ WellActief
Postweg 2
6741 BC Lunteren
(0318) 48 73 44
Contact: Dhr. P. Groeneveld
www.wellactief.nl
- Therapeutisch Centrum Lunteren
Barneveldseweg 11-H
6741 LH Lunteren
www.fysiotcl.nl

Renkum

- Fysio Team Renkum, Joop Cobussen
Industrieweg 4
6871 KA Renkum
(0317) 31 22 47
www.fysioteamrenkum.nl
E-mail: info@fysioteamrenkum.nl

Rhenen

- Fysio- en oefentherapie Rhenen-Elst (U)
Locatie Rhenen
Nieuwe Veenendaalseweg 51a
3911 ME Rhenen
(0317) 61 34 67
www.fysiotherapierhenen.nl

Scherpenzeel

- Meer bewegen voor ouderen
Culturhus 'de Breehoek'
Marktstraat 59
3925 JP Scherpenzeel
(033) 277 40 84
Contact: mevr. H. van der Meer
Donderdag van 15.30-16.30 uur

Van oorsprong is deze les opgezet voor (ex)hartpatiënten, maar kan ook goed bezocht worden door dames/ heren die geen hartklachten hebben (gehad), maar nog actief willen blijven. De les wordt afgesloten met een partijtje volleybal. Ieder kan op zijn eigen tempo en onder begeleiding meedoen tijdens de les.

www.dotoscherpenzeel.nl

Veenendaal

- Trimclub Sport en Spel
De Palmen Griff
Contact: Dhr. H. van Dijk
(0318) 52 17 34

Dinsdagavond:
18.30 - 19.30 uur
19.30 - 20.30 uur

- Trimclub Cardiofitters Keep It Fit
Sportzaal Ichthus College
Vondellaan 4
3906 EA Veenendaal
www.cardiofitters.nl

Contact: Dhr. P. Lensen
(06) 52 66 24 66
E-mail: peter.lensen@advancedprograms.nl
/hartrimclub@cardiofitters.nl

Dinsdagavond: 19.30 - 20.30 uur
Donderdagavond: 20.00 - 21.00 uur (2 groepen)

- Fysiotherapie Neder Veluwe
Nijverheidslaan 1a
Veenendaal
(0318) 51 03 84
Beweeg programma van 12 weken met cardiofitness en fietsen
www.fysionederveluwe.nl
- Fysiopraktijk Petenbos-Rozenbottel
Parallelweg 50
3903 BC Veenendaal
(0318) 55 25 65
www.fysiqvision.nl
Contact: Dhr. P. Gardien
- PMI Rembrandt de Zwaai
Individuele training (Dhr. S. v.d. Hoef)
Synagogenstraat 103/105
3901 TR Veenendaal
(0318) 51 25 48
www.pmirembrandt.nl

- Centrum voor Bewegen, Onderzoek en Training
Plesmanstraat 2
3905 KZ Veenendaal
(0318) 64 50 90
www.centrumvoorbewegen.nl
E-mail: info@centrumvoorbewegen.nl
- Fysiotherapie Lijf & leven
Prins Bernhardlaan 103
3905 JA Veenendaal
(0318) 76 92 36
www.lijfenleven.com/fysiotherapie-veenendaal
E-mail: info.veenendaal@lijfenleven.com

Voorthuizen

- Medifit
Smidsplein 26a
3781 GR Voorthuizen
(0342) 47 69 00
www.medifit.nl
- Praktijk voor Fysiotherapie Voorthuizen (fysio-fitness)
Van den berglaan 4
3781 GG Voorthuizen
(0342) 47 85 18
www.fysiotherapievoorthuizen.nl
E-mail: info@fysiotherapievoorthuizen.nl

Wageningen

- De Hibhoppers
(0318) 41 93 40 Contact: Dhr. R. v.d. Linden
Maandagochtend: 11.00 - 12.00 uur
Woensdagavond: 19.00 - 20.00 uur
- Sportcentrum de Plataan
Plataanlaan 1 (zijweg Haagsteeg)
6708 PT Wageningen
(0317) 41 41 14
www.sportcentrumdeplataan.nl
- Fysiocentrum Wageningen
Geertjesweg 21 A
6706 EW Wageningen
(0317) 41 91 02
Contact: Mw. A. Goverde
www.fysiocentrumwageningen.nl
- Wageningen Vitaal GALM
www.sportservice-wageningen.nl/wat-doen-wij/wageningen-vitaal
- Badmintonclub de Kantjils
Sporthal de Vlinder
Hollandseweg 7
6706 KN Wageningen
(0317) 46 52 10
www.kantjils.nl
E-mail: badminton@kantjils.nl
- Fytalis
Medisch Centrum Kortenoord (2e verdieping)
Binnenhaven 69G
6709 PD Wageningen
(0317) 42 05 52
www.fytalis.nl