

# 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](http://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](mailto:jasper.vanderbijl@sportservice-ede.nl)

**Barneveld/Voorthuizen:** Danny Fluit  
[d.fluit@barneveld.nl](mailto:d.fluit@barneveld.nl)

**Renkum:** Tanja Dijkstra  
[t.dijkstra@Renkum.nl](mailto:t.dijkstra@Renkum.nl)

**Scherpenzeel:** Miranda Wassink  
[jos@scherpenzeel.nl](mailto:jos@scherpenzeel.nl)

**Veenendaal:** Gerda Rutten  
[gerda.rutten@veenendaal.nl](mailto:gerda.rutten@veenendaal.nl)

## Sportaanbod per plaats

### Amerongen

- Sportservice Midden Nederland  
(030) 209 99 98  
[www.sportserviceprovincieutrecht.nl/sportservice-midden-nederland](http://www.sportserviceprovincieutrecht.nl/sportservice-midden-nederland)
- Fysiofit Amerongen  
Koenestraat 1  
3958 XD Amerongen  
(0343) 46 09 04  
[www.fysiofit-amerongen.nl](http://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](http://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](http://www.medifit.nl)  
*Speciaal programma voor hartpatiënten*
- Sport & Squashclub do-it  
Parmentierstraat 4  
3772 MS Barneveld  
(0342) 41 91 53  
[www.sportclubdo-it.nl](http://www.sportclubdo-it.nl)  
E-mail: [contact@sportclubdo-it.nl](mailto: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](http://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](http://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](mailto:secretaris@sparta-edel.nl)  
[www.sparta-edel.nl](http://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](http://www.sportschool-venendaal.nl)

- Sportschool Tesqua  
Horsterweg 3  
6715 CT Ede  
(0318) 63 10 90  
[www.tesqua.nl](http://www.tesqua.nl)

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

- Centrum voor Fysiotherapie in Ede  
Willem de Zwijgerlaan 1F  
6713 NS Ede  
(0318) 61 48 63  
[www.fysiotherapie-edel.nl](http://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](http://www.lijfenleven.com)  
E-mail: [ellen.toet@lijfenleven.com](mailto: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](http://www.fysiotherapierhenen.nl)

## **Kootwijkerbroek**

- Medifit 't Zorgkruispunt  
Schoonbeekhof 7  
3774 DA Kootwijkerbroek  
(0342) 44 22 21  
[www.medifit.nl](http://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](http://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](http://www.wellactief.nl)
- Therapeutisch Centrum Lunteren  
Barneveldseweg 11-H  
6741 LH Lunteren  
[www.fysiotcl.nl](http://www.fysiotcl.nl)

## **Renkum**

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

Contact: Dhr. P. Lensen  
(06) 52 66 24 66  
E-mail: [peter.lensen@advancedprograms.nl](mailto:peter.lensen@advancedprograms.nl)  
[/hartrimclub@cardiofitters.nl](mailto:/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](http://www.fysionederveluwe.nl)
- Fysiopraktijk Petenbos-Rozenbottel  
Parallelweg 50  
3903 BC Veenendaal  
(0318) 55 25 65  
[www.fysiqvision.nl](http://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](http://www.pmirembrandt.nl)



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

## **Voorthuizen**

- Medifit  
Smidsplein 26a  
3781 GR Voorthuizen  
(0342) 47 69 00  
[www.medifit.nl](http://www.medifit.nl)
- Praktijk voor Fysiotherapie Voorthuizen (fysio-fitness)  
Van den berglaan 4  
3781 GG Voorthuizen  
(0342) 47 85 18  
[www.fysiotherapievoorthuizen.nl](http://www.fysiotherapievoorthuizen.nl)  
E-mail: [info@fysiotherapievoorthuizen.nl](mailto: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](http://www.sportcentrumdeplataan.nl)
- Fysiocentrum Wageningen  
Geertjesweg 21 A  
6706 EW Wageningen  
(0317) 41 91 02  
Contact: Mw. A. Goverde  
[www.fysiocentrumwageningen.nl](http://www.fysiocentrumwageningen.nl)
- Wageningen Vitaal GALM  
[www.sportservice-wageningen.nl/wat-doen-wij/wageningen-vitaal](http://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](http://www.kantjils.nl)  
E-mail: [badminton@kantjils.nl](mailto:badminton@kantjils.nl)
- Fytalis  
Medisch Centrum Kortenoord (2e verdieping)  
Binnenhaven 69G  
6709 PD Wageningen  
(0317) 42 05 52  
[www.fytalis.nl](http://www.fytalis.nl)