

## Wanneer?

De trainingen vinden plaats op de volgende dagen:

Maandag 14.15 – 15.15

Woensdag 16:00 – 17:00

Vrijdag 14:15 – 15:15

## Waar?

In de oefenzaal van:  
D.A.C. De Leemhorst  
De Leemhorst 14  
7609 LA Almelo

## Wil je meer weten?

Neem dan contact met ons op:

Karin Hemmer-Wildemors  
Ben Reeders  
Wouter Smienk  
Dennis Spoolder

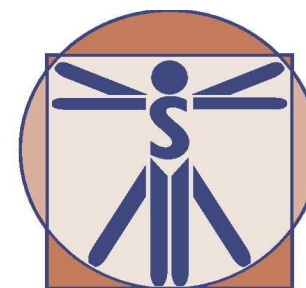
Smienk fysiotherapie  
De Leemhorst 1  
7609 LA Almelo  
0546-820892

info@smienk.com  
www.smienk.com



**Smienk**

17-3-2011



**Smienk**

Fitness voor  
mensen met een  
verstandelijke  
beperking



### Wat doen we?

Fitness voor mensen met een verstandelijke beperking onder begeleiding van een fysiotherapeut. Je traint één uur per week in een groep van vijf personen. De training bestaat onder andere uit conditietraining en krachttraining, verder worden er vaak oefeningen gedaan om de bil-, buik- en rugspieren te versterken.

### Doelstelling

In groepsverband mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking reactiveren en aanzetten tot een sportieve en actieve levensstijl, mede ter preventie van hart- en vaatziekten, overgewicht en cerebrovasculaire aandoeningen. Daarnaast is bewegen van groot belang voor het behoud van zelfstandige activiteiten in het dagelijkse leven. Vooral regelmatig gevarieerd en met zekere intensiteit sportief actief zijn heeft een gunstig effect op genoemde gezondheidsrisico's, werkt

vertragend op verouderingsprocessen en draagt in hoge mate bij aan voorwaarden voor zelfstandigheid. Daarnaast neemt ook het gevaar van blessures bijvoorbeeld ten gevolge van vallen, bij wonen, werken en lichamelijke inspanning af.

### Voor wie?

Voor iedereen met een lichte of matige verstandelijke beperking, die één van de volgende klachten heeft:

- Overgewicht
- Suikerziekte
- Botontkalking
- Spasticiteit
- Hoge bloeddruk
- Een te hoog cholesterol
- Chronische specifieke rugklachten
- Algehele verlaagde conditie

Je bent lekker sportief bezig onder begeleiding van een fysiotherapeut.

### Test

Voordat je begint met trainen wordt er een conditietest gedaan, waarbij wordt gekeken naar gewicht, lengte, bloeddruk, uithoudingsvermogen, spierkracht etc. Van deze testen wordt een rapport gemaakt, dat met de deelnemer en zijn/haar begeleider wordt besproken. deze test wordt elk jaar weer herhaald.

### Vergoeding

In overleg met de fysiotherapeut kijken we welke vergoeding van de zorgverzekering mogelijk is.