

## St. Jan in Beweging

afdeling Fysiotherapie

U heeft altijd al willen starten met sporten maar u kunt het moeilijk combineren met uw werkzaamheden.....Of bent u reeds actief en wilt u graag dichterbij de werkplek aan de slag?...

### "St. Jan in Beweging"

Onder deze naam biedt de afdeling fysiotherapie werknemers van zowel St. Jan als Nieuwenborgh de gelegenheid om te werken aan hun conditie en gezondheid.

U kunt kiezen uit een aantal samengestelde programma's die u binnen het ziekenhuis kunt volgen, bij de Atletiekvereniging Weert óf bij duikvereniging Aqua Duiktechniek Weert. De programma's waaruit u kunt kiezen vindt u op de volgende pagina's.

Aanmelden voor één of meerdere programma's kunt u middels het invullen van een intakeformulier dat achterin deze brochure is bijgevoegd. De betreffende afdeling of organisatie neemt dan contact met u op om verdere afspraken te maken.

Wij hopen dat het programma aanbod u doet besluiten om meer in beweging te komen. Veel succes!

Namens de organisatie,

Joris Maas  
Afdelingsmanager fysiotherapie  
St. Jans Gasthuis

### Samenwerkende organisaties:

St. Jans Gasthuis Weert, Afdeling fysiotherapie  
Atletiekvereniging Weert  
Duikvereniging Aqua Duiktechniek Weert

### Programma aanbod

#### Combinatieprogramma duur en krachttraining "St. Jan in Beweging"

Activiteit:	Krachttraining op fitnessstoestellen. Duurtraining aangeboden op de hometrainer en/of loopband.
Locatie:	Oefenzaal op de afdeling fysiotherapie in het St. Jans Gasthuis te Weert (route 59).
Duur/frequentie:	1 of (maximaal) 2 x per week 1 uur Maandag t/m donderdag van 17.00 tot 18.00 uur of 18.00 tot 19.00 uur.
Begeleiding:	Fysiotherapeut St. Jans Gasthuis

- Tijd:** In onderling overleg inplanbaar.
- Informatie:** Afdeling fysiotherapie, telefoon: 0495-572615
- Kosten:** bij 1 x per week € 14,- per maand  
Bij 2 x per week € 27,50- per maand  
Informeer bij uw zorgverzekeraar i.v.m gedeeltelijke vergoeding 1x per jaar.
- Betaling:** Verloopt automatisch via salarisstrook door afgifte van een machtiging (Zie intakeformulier achter in deze brochure).  
Elke 1ste dag van een nieuwe maand gaat het lidmaatschap in.  
1 maand opzegtermijn.  
Er vindt geen restitutie plaats indien u een les mist of deze samenvalt met een feestdag.
- Bijzonderheden:** Per 1ste van de maand kan men instromen.  
Maximale groepsgrootte 8 personen per uur.

### **Beweegintroductieprogramma bij Atletiekvereniging Weert**

- Activiteit:** Voornamelijk sportief wandelen met in de tweede helft ook enige aandacht voor recreatief wandelen en (voor vrijwilligers) hardlopen
- Locatie:** Kunststofbaan van AV Weert en Natuurpark IJzeren Man  
Atletiekbaan A.V. Weert, Sportstraat 3 6004 EX Weert
- Duur/frequentie:** 9 weken, 1 uur per week
- Tijd:** Maandagavond 19.00 – 20.00 uur
- Informatie:** Bertie Habets, telefoon: 0495-631052
- Kosten:** €65, inclusief UKK-test (wandelttest) en voor vrijwilligers een Coopertest
- Betaling:** Rekeningnr. 17.69.50.176 t.a.v penningmeester AV Weert
- Bijzonderheden:** Geen directe instroommogelijkheid

### **Beweegvervolgprogramma bij Atletiekvereniging Weert**

- Activiteit:** Lidmaatschap AV Weert lopen / sportief wandelen / nordic walking / recreatief wandelen.  
Keuze uit ruim 20 trainingen recreatiesport per week.  
Zie bijgaand schema.
- Locatie:** Kunststofbaan Atletiekvereniging Weert, Natuurpark IJzeren Man  
Atletiekbaan A.V. Weert, Sportstraat 3 6004 EX Weert
- Duur/frequentie:** Gen beperkingen bij keuze en aantal per week

Tijd:	Zie schema recreatiesport AV Weert	
Informatie:	Theo Beelen telefoon: 0495-533966	
Kosten / maand:	Recreatief wandelen	€ 2,55
	Sportief wandelen en nordic walking (na de basis cursus) plus recreatief wandelen	€ 6,20
	Loopgroepen / recreatieve atletiek	€ 8,40
	Voor loopgroepen / recreatieve atletiek plus recreatief wandelen.	€ 9,00
	Regelmatige wandeltesten en Coopertesten gratis tijdens training. Kortingen voor familieleden.	
Betaling:	Rekeningnr. 17.69.50.176 t.a.v penningmeester AV Weert	

### Schema Recreatiesport AV Weert 2006

#### Maandag

09:00 - 10:15	Sport overdag	Baantraining	Corry Keijsers
09:15 - 10:15	Sportief wandelen	N&M centr. IJzeren man	Bertie Habets
10:30 - 11:30	Sportief wandelen	N&M centr. IJzeren man	Bertie Habets
19:00 - 20:30	Jun./Sen./Vet.	Algemene baantraining	Maartje Pleunis

#### Dinsdag

09:00 - 10:15	Sport overdag	Bostraining	Margriet Fischer
10:30 - 11:30	Sportief wandelen	N&M centr. IJzeren Man	Theo Beelen
18:45 - 20:30	Recreanten beginners	Baantraining	Gerard van Kessel
18:45 - 20:30	Recreanten gevorderden	Baantraining	Henk Sniijders

#### Woensdag

09:00 - 11:00	Wandelaars Zie "wandelinstituif"		
---------------	----------------------------------	--	--

#### Donderdag

09:00 - 10:15	Sport overdag	Baantraining	Corry Keijsers
09:00 - 10:00	Sport overdag	Bostraining	Leny Gillissen
10:00 - 11:00	Nordic walking	N&M centr. IJzeren Man	Geer van Deursen
19:00 - 20:30	Licentie/recreanten	Bostraining	Paul Berben
19:15 - 20:15	Sportief wandelen	N&Mcentr. IJzeren Man	Theo Beelen

#### Vrijdag

09:00 - 10:15	Sport overdag	Baantraining	Jeanny Peters
09:30 - 11:00	Wandelaars Zie "wandelinstituif"		

#### Zaterdag

08:30 - 10:00	Recreanten	Bostraining	Cyril Grundel
08:30 - 10:00	Recreanten	Bostraining	Jack van Gameren

09:00 - 10:30	Licentie/recreanten	Bostraining	Gerard van Kessel
09:00 - 10:00	Nordic walking	N&Mcentr. IJzeren Man	Geer van Deursen

Zondag

09:00 - 11:00 Wandelaars Zie "wandelinstituif"

### Zwembadavond IJzeren man

**Activiteit:** Oefeningen in het water en zwemmen. Op een ontspannen manier recreatief bezig zijn.

**Locatie:** Zwembad IJzeren Man (zij-ingang)  
Geurtsvenweg 1, 6002 ST Weert

**Duur/frequentie:** 1 uur. Per les kunt u zich opgeven.

**Docent:** Fysiotherapeut / sportinstructeur

**Tijd:** Vrijdagavond van 22.00 tot 23.00 uur

**Opgeven bij:** Afd. fysiotherapie St. Jans Gasthuis. Tel. 0495-572615  
of via de site [www.aquaduiktechniek.nl](http://www.aquaduiktechniek.nl)

**Kosten per les:** € 4. Maximaal 2 lessen per kandidaat.

**Betaling:** Voorafgaand aan de zwembadles ter plekke aan de penningmeester.  
Gelieve gepast te betalen.

**Bijzonderheden:** Alleen in de periode van oktober tot april is dit mogelijk, aangezien voor deze periode het zwembad is gehuurd. Tevens is er de mogelijkheid om snorkellessen te volgen tegen een geringe vergoeding zodat u vaker gebruik kunt maken van het zwembad. Meer vrijblijvende informatie via de site: [www.aquaduiktechniek.nl](http://www.aquaduiktechniek.nl)  
emailadres: [info@aquaduiktechniek.nl](mailto:info@aquaduiktechniek.nl)

### Kennismakingsles duiken zwembad de IJzeren man

**Activiteit:** U krijgt uitleg over het duiken en mag onder directe begeleiding van een N.O.B. duikinstructeur kennismaken met het duiken met perslucht. U heeft niks nodig, alleen uw badkleding en een handdoek!

**Locatie:** Zwembad IJzeren Man (zij-ingang)  
Geurtsvenweg 1, 6002 ST Weert

**Duur/frequentie:** 1 uur. Eenmalig, vervolg is mogelijk via duikvereniging Aqua Duiktechniek Weert.

**Docent:** Duikinstructeur van Nederlandse Onderwatersport Bond.

- Tijd:** Vrijdag van 22.00 tot 23.00 uur
- Opgeven :** Via aanmeldingsformulier of via Afd. fysiotherapie St. Jans Gasthuis.bij Joris Maas 0495-572615
- Kosten per les:** Gratis instructieles. U betaalt alleen een bijdrage voor het zwembad van € 4 p.p. Maximaal 2 kandidaten per les.
- Betaling:** Voorafgaand aan de zwembadles ter plekke aan de penningmeester. Gelieve gepast te betalen.
- Opmerking:** Alleen in de periode van oktober tot april is dit mogelijk aangezien voor deze periode het zwembad is gehuurd. Tevens is er de mogelijkheid om snorkellessen te volgen tegen een geringe vergoeding. Meer vrijblijvende informatie via de site [www.aquaduiktechniek.nl](http://www.aquaduiktechniek.nl)  
emailadres: [info@aquaduiktechniek.nl](mailto:info@aquaduiktechniek.nl)

## Intakeformulier

Datum: \_\_\_\_\_  
Naam: \_\_\_\_\_  
Geb. datum: \_\_\_\_\_ Afdeling: \_\_\_\_\_  
Personeel registratienummer: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Werkzaam: St. Jans Gasthuis / Nieuwenborgh *\*(streep door wat niet van toepassing is)*

Ik wil me graag opgeven voor het / de volgend(e) programma:

- Combinatieprogramma duur- en krachttraining in het St. Jans Gasthuis
- Bewegintroductieprogramma bij Atletiekvereniging Weert
- Bewegervolgprogramma bij Atletiekvereniging Weert
- Zwembadavond in de IJzeren Man te Weert.
- Ik wil graag gebruik maken van gratis kennismakingsles duiken in het Zwembad (u betaalt alleen de zwembadbijdrage van €4,-).

Heeft u hart en / of vaatklachten? Ja / Nee

Heeft u een luchtwegaandoening? Ja / Nee

Heeft u andere klachten die een probleem (kunnen) vormen om te kunnen / mogen bewegen?

Zo ja:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\*Deelname aan bovenstaande programma's geschiedt geheel op eigen risico.

\*Elk programma staat onder begeleiding van deskundig personeel.

\*Indien men verhinderd is vindt er geen restitutie plaats van het lesgeld.

A.u.b inleveren bij de afd. fysiotherapie in het St. Jans Gasthuis óf opsturen naar: St. Jans Gasthuis, Afd. fysiotherapie t.a.v. J. Maas, Postbus 29, 6000 AA Weert

## Machtiging betaling "St. Jan in beweging"

Hierbij machtig ik het St. Jans Gasthuis om de kosten voor het combinatiebeweegprogramma van het St. Jans Gasthuis éénmaal per maand in te houden op mijn salaris:

- €14,- (deelname 1 x per week) \*
- €27,50 (deelname 2 x per week).

\*(aankruisen wat van toepassing is)

Deze kosten worden vermeld op het salarisoverzicht.

Voor akkoord:

Naam: \_\_\_\_\_

Personeel registratienummer: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_