

Als u zich bij ons aanmeld voor een beweegactiviteit krijgt u afhankelijk van de activiteit en uw beperking eerst een intakegesprek.

In dit gesprek zal, naar aanleiding van een uitvoerige bespreking van uw beperkingen en enkele testen met betrekking tot uw huidige uithoudingsvermogen en de (sub)maximale kracht samen met u gekeken worden of de beweegactiviteit aansluit bij uw kunnen.

Daarnaast kan in overleg met u een persoonlijk streefdoel opgesteld worden en indien nodig een afspraak gemaakt worden voor herhaling van de testen en evt. aanpassing van de door u gekozen beweegactiviteit. Op deze wijze kunt u verantwoord werken aan uw gezondheid/conditie met als resultaat een verbetering van de zogenaamde Kwaliteit van Leven.