

Fitheidsscan Menzis verzekerden

Wilt u weten hoe het met uw
fitheid gesteld is?

Gratis voor
Menzis
verzekerden



Fysiotherapie
Het Centrum



Fitheidscan

Bewegen is gezond, dat is wetenschappelijk meer dan afdoende aangetoond. Van belang is wel om stil te staan hoeveel of hoe weinig bewegen noodzakelijk c.q. gewenst is. De Fitheidscan geeft inzicht in de algehele fitheid.

Wat is de Fitheidscan?

De fysiofitheidscan is een fitheidstest ontwikkeld door fysiotherapeuten in samenwerking met TNO.

Wat houdt de Fitheidscan in?

De scan bestaat uit vijf stappen waarin alle onderdelen naar voren komen die te maken hebben met persoonlijke fitheid:

- Invullen van een vragenlijst;
- Conditiescans;
- Krachtmeting;
- Bloeddrukmeting;
- Lichaamssamenstelling;

Na de test wordt de uitslag met u besproken. De Fitheidscan vindt plaats onder begeleiding van een fysiotherapeut en duurt 45 minuten.

Voor wie?

De Fitheidscan is bedoeld voor iedereen die ouder is dan achttien jaar en die wil weten hoe het gesteld is met zijn of haar fitheid.

Procedure voor Menzis verzekerden

Samengezond

Een gezond steuntje in de rug

Iedereen wil zo krachtig en zelfstandig mogelijk in het leven kunnen staan. Of je nu jong of oud bent en of je nu gezond bent of een (tijdelijke) aandoening hebt. Iedereen maakt zijn eigen keuzes om gezond te leven, maar ondersteuning daarbij kan welkom zijn. Menzis biedt daarvoor SamenGezond: een gezondheidsprogramma met bijbehorende app, waarmee mensen op basis van persoonlijk inzicht zelf hun gezondheid op peil kunnen houden of verbeteren. Met een online coach, tips, blogs en uitdagingen. Ook als je gezondheid je even niet meezit.

Aanmelden?

Op www.samengezond.menzis.nl kunt zich registreren en aanmelden. Ga via activiteiten naar de fitheidscan. Klik op bestellen. Nadien ontvangt u per mail een inlogcode die u meeneemt naar de fysiotherapeut.

U kunt een afspraak voor een Fysiofitheidsscan maken via onze administratie op de praktijk tussen 08.00 en 13.00 uur, telefonisch (0313) 414 866 of kijk op onze website: www.fhc-dieren.nl