

## Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Er is een bushalte pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



## Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.

Voor meer informatie over MVB:

[WWW.SMC-RIJNLAND.NL](http://WWW.SMC-RIJNLAND.NL)

Wij zijn een gecertificeerde:



**SMC** RIJNLAND  
F Y S I O T H E R A P E U T E N

# MEDISCH VERANTWOORD BEWEGEN



T 071 - 341 1312

[www.smc-rijnland.nl](http://www.smc-rijnland.nl)  
E [info@smc-rijnland.nl](mailto:info@smc-rijnland.nl)  
Oosterkerkstraat 1  
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK  
ZUID-HOLLAND  
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u  
centraal staat.

### Veilig en effectief.

Het voordeel van dit beweegprogramma is dat u traint in een groep onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Aan de hand van uw doelstellingen maken wij voor u een programma op maat.

### Geen spierpijn.

Deskundige begeleiding, een individueel oefenprogramma, warming-up en cooling-down voorkomen heftige spierpijnen of overtraining. Tijdens de trainingen worden regelmatig uw hartslag en saturatiewaarde gecontroleerd om een optimaal (trainings) rendement te behalen. Ter voorkoming van overtraining is dit voor u en de (trainings)begeleider een veilig gevoel.



### Medisch verantwoord bewegen.

Medisch Verantwoord Bewegen(MVB), ook wel medische fitness of fysiofitness genoemd, is een beweegprogramma op maat van Sport Medisch Centrum Rijnland.

Lichamelijke beweging draagt bij aan de fysieke en psychische gezondheid (fitheid) van de mens. Als u fit bent en u fit voelt, geniet u meer van het leven, zowel in uw vrije tijd als op het werk. MVB zegt het eigenlijk al: op een verantwoorde wijze bewegen om de gezondheid te verbeteren. Dankzij onze speciale oefen- apparatuur en medische kennis is het mogelijk om voor iedereen op een gezonde en veilige manier het hele lichaam te trainen.

### Fitter onder deskundige begeleiding.

Meer bewegen draagt bij aan een goede gezondheid. Dit wordt niet alleen keer op keer wetenschappelijk bewezen: u kunt het nu ook zelf ervaren. MVB van SMC Rijnland is een uitstekende manier om uw conditie, kracht en uithoudings- vermogen te verbeteren. Bijvoorbeeld als aanvulling op een fysiotherapeutische behandeling of als u gewoon meer begeleiding wilt bij het sporten.

### MVB is ideaal voor:

- Als u een beperking heeft door een blessure.
- Als u geen sportervaring heeft.
- Voor het verminderen van overgewicht.
- Voor het verbeteren van conditie, kracht en lenigheid.
- Voor het behoud van herwonnen functies na een fysiotherapeutische behandeling of revalidatie.

### MVB prijzen.

2 maal per week onder professionele begeleiding trainen voor maar 35 euro per maand. Ook is het mogelijk om uw complete conditie in kaart te brengen d.m.v. de fitheidstest.

### MVB tijden.

Het MVB programma wordt op alle dagen, ook op zaterdag, zowel 's ochtends als 's avonds gegeven:

Maandag	9.00 tot 12.00 en 17.00 tot 19.00
Dinsdag	10.00 tot 12.00 en 16.00 tot 18.00
Woensdag	09.00 tot 11.00
Donderdag	10.00 tot 12.00 en 17.00 tot 19.00
Vrijdag	09.00 tot 12.00 en 16.00 tot 18.00
Zaterdag	09.00 tot 11.00



*Bent u 55+ en woonachtig in Leiden, dan kunt u vanuit stichting RADIUS aanspraak maken op een gedeeltelijke vergoeding van de kosten tijdens het eerste jaar dat u deelneemt in dit programma.*