



# NAH

Dit is een sportgroep speciaal opgericht voor mensen met NAH, die willen sporten in kleine groepen onder professionele begeleiding. Met NAH (niet aangeboren hersenletsel) bedoelen wij schade aan de hersenen die is ontstaan in de loop van het leven. Dit kan veroorzaakt zijn door o.a. een (verkeers)ongeval, beroerte, infectie, tumor.

## Voor wie

Als gevolg hiervan kunt u misschien minder goed bewegen of bent u snel vermoeid. De sportgroep is bedoeld voor mensen die met geringe ondersteuning zelfstandig kunnen sporten. Er zijn meerdere niveaus van begeleiding mogelijk.

## Inhoud cursus

Na een intake door een van onze fysiotherapeuten wordt er een persoonlijk sportplan gemaakt en kunt u meteen instromen in de groep. Afhankelijk van het trainingsdoel vinden er op verzoek regelmatig evaluaties plaats. Los van het doelgericht trainen is gezelligheid, onbezorgd sporten en bewegen een belangrijk element tijdens de training. De training bestaat uit oefeningen, sport- en spel elementen in de zaal met en zonder fitness apparaten waarbij een gedeelte individueel en in groepsverband plaats vindt.

## Tijden

De cursus wordt elke dinsdagmiddag en vrijdagmiddag gegeven.

## Kosten

De kosten voor de cursus bedragen;

- voor 1x per week € 19,50 (incl.btw) per maand.
- voor 2x per week € 35,00 (incl.btw) per maand.

## Intake

Sporten bij de sportgroep met NAH start met een persoonlijke intake. Zo kan bepaald worden wat de behoeften en verwachtingen van de cliënt zijn.

## Inschrijven en vragen

Voor het vragen of om u in te schrijven kunt u naar onze website gaan

[www.fernhoutfysiotherapie.nl/groepslessen/nah](http://www.fernhoutfysiotherapie.nl/groepslessen/nah)