

Meer informatie?

Bel 050 527 05 06 of mail naar
info@casahilberdink.nl

Langskomen kan natuurlijk ook.
U bent van harte welkom bij
CASA Hilberdink:
Helper Molenstraat 25, Groningen

Kijk ook op onze websites:
www.casahilberdink.nl of www.pcrr.nl

CASA Hilberdink werkt ook samen met Bedrijfsfitness Nederland (BFNL, www.bfnl.nl). Deze samenwerking biedt werknemers van bedrijven, die bij BFNL aangesloten zijn, de mogelijkheid fiscale korting te ontvangen op een sportabonnement bij CASA Hilberdink. Er gelden echter andere tarieven en abonnementsvormen voor sporters die gebruikmaken van deze regeling.

Verdere informatie over bedrijfsfitness bij CASA Hilberdink staat vermeld in de betreffende informatiefolder.



Doe wat je kan,
kom in beweging!



- Sporten in vaste groepen en tijden
- Deskundige begeleiding
- Uitgebreide, ruime oefenzalen
- Verwarmd zwembad
- Infrarood-sauna





CASA Hilberdink: Centrum voor Aangepast Sporten 'Ability'

CASA Hilberdink is de afdeling van het 'Paramedisch Centrum voor Reumatologie en Revalidatie' (PCRR Hilberdink), die sportfaciliteiten met een laagdrempelig karakter aanbiedt, al dan niet aangepast aan uw mogelijkheden.

U kunt uw eigen oefenprogramma uitvoeren, deelnemen aan onze begeleidde groepsfitness en gebruik maken van ons verwarmde zwembad en infrarood-sauna. Bij CASA Hilberdink heeft u de mogelijkheid om in een ontspannen sfeer en prettige omgeving verantwoord met uw gezondheid bezig te zijn.

Voor wie?

Wilt u sporten binnen uw eigen grenzen onder deskundige begeleiding en kunt u wellicht niet goed uit de voeten in een 'reguliere sportschool'? Dan is CASA Hilberdink dé oplossing voor u! Dit geldt zowel voor cliënten van het PCRR Hilberdink, als voor niet-clieënten.

De sportbegeleiders zijn ervaren in de begeleiding van mensen met een chronische aandoening en van mensen die (nog) niet gewend zijn aan regelmatige sportbeoefening.

Waarom CASA Hilberdink?

CASA Hilberdink onderscheidt zich door het aanbieden van een sportprogramma, dat naadloos bij uw mogelijkheden aansluit. Ons motto luidt dan ook:

Doe wat je kan!

Samenwerking met PCRR Hilberdink

Het CASA Hilberdink is onderdeel van en gehuisvest in het gebouw van het Paramedisch Centrum voor Reumatologie en Revalidatie (PCRR Hilberdink). PCRR Hilberdink is een eerstelijns fysiotherapiepraktijk gespecialiseerd in de behandeling van mensen met een chronische aandoening. Het CASA en PCRR Hilberdink werken intensief met elkaar samen om de behaalde resultaten van een behandeltraject te behouden of te optimaliseren.

Meer informatie over het PCRR Hilberdink kunt u vinden op www.pcr.nl

CASA Hilberdink: De mogelijkheden

Bij CASA Hilberdink kunt u een strippenkaart aanschaffen om te sporten, een lidmaatschap nemen voor bedrijfsfitness of een maand- of kwartaalabonnement nemen om uitsluitend gebruik te maken van ons zwembad.

Sporten

Op vaste tijden in de week is er een oefenzaal gereserveerd voor de sportgroepen. U kiest als sporter één of twee vaste tijdstippen, waarop u in principe wordt verwacht. Eventueel inhalen op een ander tijdstip is uiteraard na overleg mogelijk.

Een sportles duurt 45 minuten: u kunt uw eigen oefenprogramma onder begeleiding uitvoeren op onze cardio- en krachtapparatuur en/of deelnemen aan de wisselende 'oefenblokken', zoals balans- en krachtcircuits, bankoefeningen, spel en bewegen op muziek.

Na het sporten mag u gebruikmaken van ons zwembad en infrarood-sauna. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden. Voor deelname aan onze sportgroepen hanteren wij strippenkaarten. De strippenkaarten hebben een dusdanig ruime geldigheidsduur dat men, ondanks incidentele afwezigheid, toch de gehele kaart kan benutten.



Zwemmen

U kunt er ook voor kiezen uitsluitend gebruik te maken van ons verwarmde zwembad (33°C - 34°C) en infrarood-sauna. Hiervoor kiest u een vast tijdstip. Voor het zwemmen worden maand- en kwartaalabonnementen gehanteerd. Per keer kunt u gedurende maximaal 30 minuten gebruik maken van ons zwembad. Voorwaarde is wel dat u zelfstandig en veilig kunt zwemmen.