Kosten en vergoeding

Vergoeding van het beweegconsult is afhankelijk van uw zorgverzekering en de voorwaarden van uw polis. Heeft u een aanvullende verzekering voor fysiotherapie? Controleer dan vooraf of het consult wordt vergoed en hoeveel behandelingen u nog beschikbaar heeft.

Fysio Topfit heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dit betekent niet dat ieder consult automatisch wordt vergoed. Zonder vergoeding betaalt u het consult zelf. Vraag ons vooraf naar het actuele tarief.

Een vervolgprogramma heeft eigen kosten en vergoedingsvoorwaarden. Ook zonder aanvullende verzekering kunt u deelnemen door zelf te betalen. Bespreek de mogelijkheden vooraf met ons.

Hulp bij de kosten

Afhankelijk van uw woonplaats en inkomen zijn er soms gemeentelijke regelingen of andere vormen van ondersteuning voor sport en bewegen. Vraag ons of de buurtsportcoach naar de mogelijkheden.



Wat neemt u mee

Een geldig identiteitsbewijs, uw verzekeringsgegevens en een eventuele verwijzing. Draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen waarin u prettig kunt bewegen.

Onze locaties

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

Algemeen
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(alleen berichten, niet bellen)

Scan voor de openingstijden

Download onze apps

Fysio Topfit

Download in de App Store

Topfit met Toppie

ONTDEK HET OP Google Play

Gratis te downloaden voor iPhone en Android.

Beweegconsult

bij Fysio Topfit

Wilt u meer bewegen, maar weet u niet waar u moet beginnen? Of vindt u het lastig om vol te houden? Het beweegconsult helpt u op weg.

In 30 minuten een persoonlijk plan

In een eenmalige afspraak met een fysiotherapeut ontdekt u wat bij u past. We kijken naar uw mogelijkheden en naar activiteiten die betaalbaar, dichtbij en prettig zijn.

U gaat naar huis met een concreet beweegadvies en een haalbare eerste stap.

Maak een afspraak

Scan de QR-code of bel 085-0514000.
Vermeld dat u een beweegconsult wilt.

U kunt ook zonder verwijzing bij ons terecht.

Versie 3.2 – november 2026

Voor wie is het beweegconsult

Voor mensen die te weinig bewegen en daar verandering in willen brengen. Bijvoorbeeld als u:

- onzeker bent over wat uw lichaam aankan of bang bent voor pijn of blessures;
- door stress of spanning moeilijk in beweging komt;
- niet weet welke sport of activiteit bij u past.

Informatie voor verwijzers

Huisartsen, praktijkondersteuners en andere zorgverleners kunnen patiënten verwijzen. Het consult helpt om motivatie, drempels en mogelijkheden voor bewegen in kaart te brengen.

Bijvoorbeeld bij inactiviteit door bewegingsangst of stress, of bij twijfel of een patiënt kan instromen in een beweegprogramma bij diabetes type 2, COPD of cardiovasculair risicomanagement (CVRM).

Wanneer is een ander traject nodig

Voor dit korte beweegconsult hanteren wij de volgende uitsluitingscriteria:

- COPD GOLD 3 of hoger;
- ernstig hart- en vaatlijden, zoals hartfalen of decompensatie;
- ernstige obesitas met een BMI van 40 of hoger;
- ernstige psychiatrische problematiek;
- meervoudige, complexe problematiek in combinatie met beperkte mogelijkheden voor zelfmanagement.

Dit betekent niet dat bewegen ongeschikt is. Overleg met ons over passende begeleiding of een gespecialiseerd beweegprogramma.

Hoe verloopt het consult

Gesprek over uw situatie

Samen bespreken we wat u wilt bereiken en wat u nodig heeft om te beginnen. We kijken onder meer naar:

- de aanleiding voor het consult en uw verwachtingen;
- uw motivatie en bereidheid om meer te bewegen;
- uw gezondheid en hoe u met klachten of spanning omgaat;
- eventuele bewegingsangst;
- wat u leuk vindt, bijvoorbeeld alleen of in een groep bewegen;
- drempels zoals taal, kosten of beschikbare tijd;
- steun van iemand die met u mee kan gaan.

Metingen als dat nodig is

Afhankelijk van uw situatie kunnen we BMI en buikomvang, bloeddruk, hartfrequentie, zuurstofsaturatie of spierkracht meten. We stemmen af wat binnen het consult zinvol en haalbaar is.

Beweegadvies in uw buurt

We kiezen samen een activiteit die past bij uw wensen en mogelijkheden. Daarbij kijken we naar het aanbod in de wijk. Als dat helpt, betrekken we de buurtsportcoach bij het contact met een sportclub of beweeggroep.





Wat levert het u op

- Een persoonlijk beweegadvies en een haalbare eerste stap.
- Een beweegervaring die past bij wat uw lichaam aankan.
- Inzicht in uw motivatie en in wat u helpt om vol te houden.
- Een advies aan uw verwijzer, als u bent verwezen en daarmee instemt.

Na het consult

We helpen u bij de overstap naar de gekozen beweegactiviteit. Na de eerste keer nemen we telefonisch contact met u op om te horen hoe het is gegaan. Bij vragen of problemen kunt u ons bellen.

Uw gegevens

Wij gaan vertrouwelijk om met uw medische en persoonlijke gegevens. Overdracht aan een sportclub of buurtsportcoach stemmen we met u af. Medische informatie delen we alleen als dat nodig is en met uw toestemming.

Op elke locatie welkom

Onze fysiotherapeuten helpen u op weg in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop.