Uw behandelaar

Ter Aar: Krista van Kempen, Marcia Backer en Nika Spruit. Boskoop: Daphne Vergeer. Vragen: leefstijl@fysiotopfit.nl.

Praktische informatie

Bespreek aanmelding met uw huisarts. Fysio Topfit organiseert de GLI-contractering via ZoHealthy en staat daardoor mogelijk niet zelf onder GLI in de zorgzoeker. Laat uw aanspraak en aanmelding vooraf controleren.

Kosten en vergoeding

Een erkende GLI met passende indicatie en verwijzing wordt onder voorwaarden vergoed uit de basisverzekering, zonder verplicht eigen risico of eigen bijdrage voor de GLI. Sporten en fitness vallen hier niet onder. Controleer vooraf uw toelating en de actuele contractvoorwaarden.

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.

Leefstijlcoach (GLI)

bij Fysio Topfit

In het tweejarige CooL-programma werkt u met een coach aan haalbare veranderingen in bewegen, voeding, slaap en ontspanning. U kiest doelen die bij uw leven passen.

Maak een afspraak

Scan de QR-code of bel 085-0514000. Geef aan voor welke behandeling u een afspraak wilt.

Meer informatie: www.fysiotopfit.nl

Versie 1.1 – november 2026

Voor wie is CooL?

CooL betekent Coaching op Leefstijl en is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Het programma is bedoeld voor volwassenen met een verhoogd gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico.

Uw huisarts beoordeelt de toelatingscriteria op basis van BMI, buikomvang, eventuele aandoeningen en uw situatie. Er is een verwijzing nodig. Bespreek ook taal, ondersteuning of andere omstandigheden die deelname makkelijker kunnen maken.



Twee jaar begeleiding

U start met een intake van ongeveer een uur. Samen brengt u gewoontes, wensen en hindernissen in kaart. In de eerste acht maanden werkt u aan concrete stappen; daarna volgen zestien maanden ondersteuning om veranderingen vol te houden.

De groepsbijeenkomsten en individuele gesprekken gaan onder meer over bewegen, eetstructuur, slaap, stress, planning, motivatie en omgaan met terugval. U hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Sportlessen maken geen onderdeel uit van de GLI.

Uw eigen doelen

Het doel is gezondheidswinst en een leefstijl die u kunt volhouden, niet een gegarandeerd aantal kilo’s gewichtsverlies. We bespreken regelmatig wat lukt en welke steun u nodig heeft.

De coach werkt zo nodig samen met huisarts, diëtist of andere zorgverleners. Fitness is apart mogelijk in Ter Aar en Boskoop. Vraag naar het GLI-abonnement en de actuele prijs; sportkosten vallen buiten de GLI-vergoeding.

Voor uw afspraak

Neem uw identiteitsbewijs, verzekeringsgegevens en eventuele verwijzing of onderzoeksuitslagen mee. Draag kleding waarin u gemakkelijk kunt bewegen. Bespreek vooraf als u ondersteuning nodig heeft bij taal of communicatie.