Osoby prowadzące terapię

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

Informacje praktyczne

Omów skierowanie z lekarzem. Umowy GLI są organizowane przez ZoHealthy, dlatego Fysio Topfit może nie być osobno w wykazie GLI ubezpieczyciela. Sprawdź uprawnienia i zapis przed startem.

Koszty i ubezpieczenie

Uznana kompleksowa interwencja dotycząca stylu życia (GLI), przy odpowiednim wskazaniu i skierowaniu, jest warunkowo refundowana z ubezpieczenia podstawowego bez ustawowego udziału własnego ani dopłaty za samą GLI. Sport i fitness nie są objęte refundacją. Sprawdź kwalifikację i aktualne warunki umowy.

Nasze placówki

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

Kontakt ogólny
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(tylko wiadomości, bez połączeń)

Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia

Pobierz nasze aplikacje

Fysio Topfit

Pobierz w App Store

Topfit met Toppie

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

Coaching stylu życia (GLI)

w Fysio Topfit

Dwuletni program CooL wspiera realne zmiany ruchu, odżywiania, snu i relaksacji. Z coachem wybierasz cele pasujące do Twojego życia.

Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000. Powiedz, jakiej terapii dotyczy zgłoszenie.

Więcej informacji: www.fysiotopfit.nl

Wersja 1.1 – listopad 2026

Dla kogo jest CooL?

CooL to Coaching op Leefstijl, kompleksowa interwencja dotycząca stylu życia (GLI). Program jest dla dorosłych z podwyższonym ryzykiem zdrowotnym związanym z masą ciała.

Lekarz rodzinny ocenia kwalifikację na podstawie BMI, obwodu talii, chorób i sytuacji. Potrzebne jest skierowanie. Omów język, potrzebne wsparcie i okoliczności ułatwiające udział.



Dwa lata wsparcia

Na początku jest około godzinna rozmowa o nawykach, potrzebach i przeszkodach. Pierwsze osiem miesięcy służy konkretnym krokom, kolejne szesnaście utrwalaniu zmian.

Spotkania grupowe i indywidualne dotyczą ruchu, regularnego jedzenia, snu, stresu, planowania, motywacji i nawrotów. Nie musisz zmieniać wszystkiego jednocześnie. Zajęcia sportowe nie są częścią GLI.

Twoje cele

Celem są korzyści zdrowotne i trwałe nawyki, bez gwarancji utraty określonej liczby kilogramów. Regularnie omawiamy efekty i potrzebne wsparcie.

Coach w razie potrzeby współpracuje z lekarzem, dietetykiem lub innymi specjalistami. Fitness jest osobno w Ter Aar i Boskoop. Zapytaj o karnet GLI i cenę; sport nie jest objęty refundacją GLI.

Przed wizytą

Prosimy zabrać dokument tożsamości, dane ubezpieczenia oraz ewentualne skierowanie i wyniki badań. Warto założyć wygodny strój. Prosimy wcześniej zgłosić potrzebę wsparcia językowego lub komunikacyjnego.