

Sporten voor ouders in het JKZ - met HagaFit

Als ouder of verzorger van een kind dat is opgenomen in het Juliana Kinderziekenhuis kunt u soms best wat afleiding gebruiken. Ouders hebben ons verteld dat ze vooral behoefte hebben aan lichamelijke inspanning. Maar naar een sportschool gaan, zit er vaak niet in. Je wilt immers niet te ver van je kind weggaan. Daarom kunt u in het Juliana Kinderziekenhuis tegen geringe kosten gebruik maken van onze bedrijfsfitness HagaFit.



Bedrijfsfitness HagaFit

HagaFit beschikt over een grote gymzaal en fitnessruimte bij de afdeling Fysiotherapie. Femke Kastelein is bewegingsagoog en geeft de verschillende groepslessen (zie rooster aan het eind van deze informatie). De lessen zijn toegankelijk voor medewerkers van het ziekenhuis en dus ook voor ouders/verzorgers van kinderen die zijn opgenomen in het JKZ.



Welke lessen kunt u volgen?

Naast het gebruik van de apparaten in de fitnessruimte kunt u bij HagaFit ook aan diverse soorten groepslessen deelnemen.

Buikspierkwartier

Hierbij trainen we met afwisselende oefeningen alle spieren in de buik en rug.

Crossfit

Crossfit is een conditietraining van 30 minuten, waarbij u verschillende onderdelen van het uithoudingsvermogen traint.

Er is altijd eerst een warming up om het lichaam warm te krijgen. Daarna volgen verschillende oefeningen om kracht, balans, stabiliteit en uithoudingsvermogen te verbeteren.

Bootcamp

Bootcamp is een stevige conditietraining met veel oefeningen voor uithoudingsvermogen en (dynamische) kracht. De oefeningen gaan individueel, in tweetallen of met de hele groep. Met goed weer trainen we buiten.

Billen - Benen - Rug

Deze training is vooral gericht op het trainen van de welbekende BB: de billen en beenspieren. Maar ook de rugspieren krijgen veel aandacht.

Yoga

De yogalessen zijn gericht op ontspanning. Manja Lorscheijd geeft deze lessen in de sportzaal.

Tafeltennis

Elke woensdagavond sport de tafeltennisvereniging van het HagaZiekenhuis in de sportzaal. Ook hierbij bent u van harte welkom.

Wat kost sporten bij HagaFit?

Voor ouders/verzorgers die gebruik willen maken van de faciliteiten van Hagafit hebben we een speciale Fit-

strippenkaart. Hiermee kunt u 10 keer sporten in de fitness/gymzaal van de afdeling Fysiotherapie.

U kunt daarbij ook vrijblijvend meedoen met de groepslessen van HagaFit.

Er zijn drie verschillende strippenkaarten:

- 3x sporten : €7,50
- 5x sporten : €12,00
- 10x sporten : €20,00

De kosten kunt u in de sportzaal afrekenen met uw pinpas.

Ouders/verzorgers die in het bezit zijn van een Ooievaarspas kunnen kosteloos gebruik maken van HagaFit,

<https://www.ooievaarspas.nl>

Waar kunt u een Fit-strippenkaart kopen?

U kunt de Fit-strippenkaart op twee manieren kopen:

1. Op de afdeling

U kunt zich aanmelden bij één van de kindersfysiotherapeuten in het Juliana Kinderziekenhuis.

2. Per e-mail

U kunt Femke Kastelein of de kindersfysiotherapeut een mailtje sturen via:

- Hagafit@hagaziekenhuis.nl
- Kindersfysiotherapie@hagaziekenhuis.nl

Waar is de sportzaal?

U vindt de sportzaal en de fitnessruimte in het HagaZiekenhuis bij de afdeling Fysiotherapie, route E0.1. Dat is halverwege de lichtstraat.

Hebt u vragen of wilt u een afspraak maken? Mail ons:

hagafit@hagaziekenhuis.nl

Over Femke Kastelein

Femke Kastelein is afgestudeerd vakdocent gymnastiek, bewegingswetenschapper en medisch fitnesstrainer.

Na de HALO deed zij haar masterstudie Bewegingswetenschappen en zette zo de stap naar het ziekenhuis.

In het HagaZiekenhuis is zij verder actief als Bewegingsagoog voor de oncologierevalidatie.



Femke Kastelein

Fit-rooster

| dag | tijd | locatie | groepsles |
|------------|------------------|-------------------------|--------------------------|
| maandag | 16.00 - 16.30 | sportzaal | crossfit training |
| | 16.30 - 19.00 | fitness zaal | |
| | 16.30 - 19.00 | sportzaal | |
| | 17.00 - 17.15 | sportzaal | buikspierkwartier |
| | 17.30 - 18.00 | sportzaal | crossfit training |
| dinsdag | 7.00 - 8.15 | fitness en sportzaal | |
| | 16.30 - 19.00 | fitness en sportzaal | |

| | | | |
|----------|------------------|-------------------------|--------------------------------|
| | 17.00 - 17.15 | sportzaal | buikspierkwartier |
| | 17.30 - 18.00 | sportzaal (links) | Billen- Benen – Rug |
| | 17.30 - 18.45 | sportzaal (rechts) | yoga |
| woensdag | 16.30 - 19.00 | fitness en sportzaal | |
| | 17.00 - 17.15 | sportzaal | buikspierkwartier |
| | 17.30 - 18.15 | sportzaal | indoor bootcamp |
| | 19.00 - 19.15 | sportzaal | buikspierkwartier |
| | 19.00 - 21.00 | fitness en sportzaal | |

| | | | |
|-----------|------------------|-------------------------|--------------------------|
| | 19.00 - 21.00 | sportzaal | tafeltennis |
| donderdag | 7.00 - 8.15 | fitness en sportzaal | |
| | 16.00 - 16.30 | sportzaal | crossfit training |
| | 16.30 - 19.00 | fitness en sportzaal | |
| | 17.00 - 17.15 | sportzaal | buikspierkwartier |
| | 17.30 - 18.00 | sportzaal | crossfit training |
| vrijdag | 7.00 - 8.15 | fitness en sportzaal | |
| | 16.30 - 19.00 | fitness en sportzaal | |

| | | | |
|--|---------------|-----------|--------------------------|
| | 17.00 - 17.15 | sportzaal | buikspierkwartier |
| | | | |
| | | | |

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

202327012025