

# Na behandeling hartklachten verder revalideren

Voor hartpatiënten is bewegen in het water ideaal om na revalidatie verder te werken aan fysieke en mentale gezondheid.

Dat kan bij de groepssessies **Hart in Beweging** in het zwembad de Zijl in Leiden.



Elke vrijdag  
13:30 - 14:15 uur  
Zwembad de Zijl

[www.sportinleiden.nl](http://www.sportinleiden.nl)

sport in Leiden

Z.O.Z

# Waarom hart in beweging

Hart in Beweging is er voor iedereen die na een revalidatietraject verder wil werken aan gezondheid, herstel of om hartproblemen te voorkomen. De zwemsessies worden gegeven in zowel het verwarmde instructiebad van 32 graden als in het diepe bad. U traint altijd op een niveau dat past bij uw belastbaarheid en doelen.

In het warme bad staat veilig en comfortabel bewegen centraal. De watertemperatuur maakt het gemakkelijker om spieren te ontspannen. Dit helpt om op een rustige manier kracht en conditie op te bouwen. Het warme bad is ideaal voor deelnemers die laagdrempelig willen beginnen.

In het diepe bad richten we ons juist meer op uithoudingsvermogen en techniek. De oefeningen hier bieden meer uitdaging voor wie dat aankan. Deze variant is ook aantrekkelijk voor jongere deelnemers na hun revalidatie. Tijdens de groepssessies bewegen we op muziek en krijgt u gerichte instructie.

Onze begeleiders houden rekening met uw persoonlijke hersteldoelen. Er is daarnaast ruimte om in het diepe bad zelfstandig baantjes te zwemmen. Waar nodig geven onze begeleiders tips en aanwijzingen.

## Voordelen van deze les;

- Gerichte oefeningen voor hartproblemen
- Gediplomeerde begeleiding
- Extra aandacht voor veiligheid
- Muzikale begeleiding
- Gezellig en informeel

## Contactgegevens

✉ [Sportcomplexdezijl@leiden.nl](mailto:Sportcomplexdezijl@leiden.nl)

☎ 071-5220780

