



# Samen sporten

*Gezond bewegen met de juiste begeleiding  
en hulpmiddelen van Mathot*

## Aanmelden

Heeft u interesse of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een mailtje naar [samensporten@mathot.nl](mailto:samensporten@mathot.nl)  
of vul het aanmeldingsformulier in op  
[www.mathot.nl/samensporten](http://www.mathot.nl/samensporten)

*Bewegen start met het vaststellen wat jouw lichaam aan kan!*

MATHOT HOOFDSPONSOR VAN:



**mathot**  
samen sporten sinds 2013

Sporten is leuk en gezond. Maar er gaat wel eens wat mis. In Nederland zijn er jaarlijks meer dan twee miljoen geblesseerde sporters. De helft daarvan zoekt medische hulp. Belangrijk is dus om blessures te voorkomen. De samenwerking die Mathot met specialistische partners op het gebied van sport heeft opgezet, kan daarbij helpen.

**mathot**  
samen zorgen sinds 1897



“ Samen bepalen we tot hoever we gaan. Onder deskundige begeleiding bewegen met elkaar. ”



## Waarom deze samenwerking?

**Onder het concept Samen Sporten werken wij nauw samen als specialistische partners op het gebied van sport. Met deskundige begeleiding en de juiste materialen willen we mensen in beweging krijgen of houden met als doel gezondheids- en fitheidsverbetering.**

### Uitgangspunten

- Boven een bepaalde leeftijd en na langdurige inactief te zijn geweest, is de kans op blessures groter.
- Mensen doorstaan een operatie beter als ze fit zijn.
- Bewegen vermindert de kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.
- Fitte mensen presteren beter op alle vlakken (fysiek en mentaal).
- Fit zijn = je lekker voelen!

## Wat kunt u verwachten

- Bewegen start met het vaststellen van wat uw lichaam aan kan door een deskundige van het bewegingsapparaat en hart-longsysteem, door een sportarts, orthooped of paramedisch deskundige
- Eventuele consequenties van bewegen voor uw lichaam kunnen met een Sport Medisch Onderzoek (SMO) vroegtijdig in kaart gebracht worden.
- Aan het eind van het trainingsprogramma bestaat de mogelijkheid een nameting te doen zodat de resultaten van uw trainingsprogramma vastgesteld kunnen worden.
- Een uitgebreide voetanalyse gekoppeld aan verder lichamelijk onderzoek (Mathot).
- Ondersteunende materialen zoals sportkousen, sportbandages, braces en steunzolen (Mathot).
- Alle mogelijke professionals die u kunnen helpen binnen handbereik:
  - in uw eigen regio snel terecht voor een afspraak;
  - mogelijke professionals: (sport) fysiotherapeut, osteopaat, diëtist, orthopedisch chirurg, cardioloog, (fitness) trainer.
- Individueel trainings-, sport- schoen- en kledingadvies.
- Keuze voor een eigen trainingsdoel bijvoorbeeld wandelen of hardlopen of voor een gezamenlijk doel (wandelevenement 30vanZandvoort).
- Motivatie om te blijven bewegen, ook als een doel is bereikt!

## Wat zijn de kosten

**U kunt gebruik maken van één of meerdere onderdelen:**

- Sport Medisch Onderzoek (SMO), of soortgelijk onderzoek, vergoeding van het SMO is afhankelijk van uw polis (zie [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)).
- Eventuele vervolg onderzoeken bij andere professionals: altijd eigen keuze en conform geldende tarieven (vergoeding afhankelijk van uw polis).
- Gratis uitgebreide voet- en houdingsanalyse door Mathot t.w.v € 29,50
- Training: afhankelijk van tijdsduur, aantal trainingen en begeleiding op aanvraag.
- Korting op hardloop- of wandelschoenen bij Runnersworld Haarlem. Kijk voor de actie op [www.mathot.nl/samensporten](http://www.mathot.nl/samensporten).
- Eerste 10 aanmeldingen: gratis deelname 30vanZandvoort.