



HET LAATSTE NIEUWS

Maart 2026

Nr. 5

Het voorjaar komt eraan. Perfect moment om er weer op uit te gaan!

Beste lezer,

Het voorjaar wordt wakker. Het nodigt uit om weer extra naar buiten te gaan. Probeer een korte natuurwandeling of fietstocht. Doe een buiten workout. Ontdek een nieuw klompenpad of natuurgebied. Kleine uitstapjes naar buiten brengen al veel verschil in humeur en energie.

In deze nieuwsbrief nemen we je o.a. mee naar een nieuw Medifit gezicht, onze Medifietstocht op 16 mei, de start van een nieuwe RugFitgroep en de vernieuwde Leadbot.

Lees dus snel verder!



Breng je balans op hoger niveau!

In januari hebben we de oefenzaal uitgebreid met een tweede SensoPro. De SensoPro is een trainings- en revalidatieapparaat dat gericht is op het verbeteren van balans, coördinatie en functionele kracht. Het is ontworpen om veilig en doelgericht te gebruiken tijdens fysiotherapie of trainingssessies. Het apparaat is voor bijna iedereen geschikt, of je nu sporter of patiënt bent bij Medifit. Onze fysiotherapeuten gebruiken hem met mensen met **evenwichtsklachten, valangst, neurologische aandoeningen, ouderdom gerelateerde balansproblemen** of na een beroerte of orthopedische ingreep. Overleg met de fitnessinstructeur of je fysiotherapeut of dit ook iets voor jou kan zijn!



Nieuw gezicht: Rianne Muijs

Afgelopen jaar heb ik mijn eindstage mogen lopen bij Medifit als student fysiotherapie. In deze periode heb ik ontzettend veel mogen leren binnen het vak en heb ik mezelf verder kunnen ontwikkelen. Dit is ook te danken aan de fijne begeleiding die ik heb gehad, waarbij er echt tijd werd genomen om met elkaar te sparren.

Tijdens deze stage beviel de omgeving binnen Medifit mij al snel erg goed en ben ik gestart als fitnessinstructeur. Begin februari 2026 ben ik begonnen als algemeen fysiotherapeut, waarbij ik verschillende soorten klachten behandel.

Wat het werk als fysiotherapeut voor mij zo mooi maakt, is de interactie en samenwerking tussen therapeut en patiënt. Er wordt namelijk niet alleen iets van mij als fysiotherapeut verwacht, maar ook van u als patiënt. Samen werken we aan het verminderen van klachten en het verbeteren van het functioneren.

Ik voer mijn werk met veel plezier uit, want wat is er nu mooier dan mensen helpen hun klachten te verminderen of zelfs klachtenvrij te krijgen?

In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met fitness en maak ik graag tijd vrij voor mijn familie en vrienden.

Medifietstocht 2026 – Fiets mee!

Heb jij zin in een sportieve ochtend in goed gezelschap? Medifit nodigt jou uit voor deze toertocht op de racefiets! Of je nu revalideert of sport bij Medifit of je er gewoon verbonden mee voelt, iedereen is welkom.

Datum: 16 mei 2026

Starttijd: tussen 09.00 en 10.00 uur

Vertrek: Medifit Wethouder Rebellaan 130 - Barneveld

Afstand: 50–60 km, inclusief een gezellige koffiepauze

Route: volgt via GPX

Inschrijfgeld: €5,- (graag contant meebrengen, het restant gaat naar het Oncologienetwerk Barneveld)

We houden het sportief maar laagdrempelig. Afhankelijk van het aantal inschrijvingen vertrekken we eventueel in kleinere groepen, dus geef bij je inschrijving ook aan wat jouw snelheid is.

Ook jouw starttijd is hier mogelijk van afhankelijk.

Schrijf je in via onderstaande links. Het brengt je direct naar het inschrijfformulier.

Fiets mee, geniet van de rit en steun tegelijkertijd een mooi lokaal doel!

Schrijf je hier in!



Bowlen

Op vrijdag **30 januari** zijn we met het Medifit team wezen bowlen. Er was ook een prijs verbonden aan het spel en aangezien het Medifit team nog wel eens fanatiek voor de winst wil gaan werd de winnaar nu op een andere manier gekozen. Niet degene die het hoogst had gegooid maar wie het vaakst een **9** had gegooid. Frouke is degene die het vaakst net geen strike heeft gegooid!

Nogmaals gefeliciteerd!

RugFit

In maart zijn we gestart met RugFit. Speciaal voor mensen die vaak of al lang last van de rug hebben en het eens goed willen aanpakken. Tijdens RugFit train je in een kleine groep, maar werk je wel met een persoonlijk oefenprogramma dat is afgestemd op jouw klachten en doelen. Zo werk je stap voor stap aan een sterkere rug en meer vertrouwen in bewegen.

De trainingen worden begeleid door Joppe en Levi.

Trainingstijden

Dinsdag en donderdag

07:30 – 08:30 uur

Programma-opties

Je kunt kiezen uit twee varianten:

RugFit

- 12 weken trainen
- 2x per week
- 7 fysiotherapiebehandelingen of €299,-

RugFit Light

- 12 weken trainen
- 1x per week
- 5 fysiotherapiebehandelingen of €199,-

Interesse?

Denk je dat dit programma goed bij jou past of wil je meer informatie? Neem dan gerust contact met ons op. We vertellen je graag meer en kunnen samen kijken of RugFit voor jou geschikt is.



OncoSalon Barneveld

in samenwerking met Oncologienetwerk Barneveld & Schaffelaartheater

AGENDA 2026

-  ma. 9 maart 19:30 - 20:45 uur : Intimiteit & Relaties
-  ma. 8 juni 19:30 - 20:45 uur : Terugkeer naar werk
-  ma. 21 september 19:30 - 20:45 uur : Kind & Gezin
-  ma. 30 november 19:30 - 20:45 uur : Goede (na)zorg



Deze bijeenkomsten vinden plaats in het Schaffelaartheater, Theaterplein 1 in Barneveld. Toegankelijk voor iedereen die met kanker te maken heeft (gehad) en hun naasten, verwijzers en andere geïnteresseerden. Voor GRATIS tickets en meer informatie:

[Klik hier voor meer informatie](#)

Vernieuwde Leadbot

Bij Medifit hebben we onze Leadbot op de site uitgebreid. Een Leadbot is een chatbot die op de website draait en bezoekers helpt om sneller te vinden wat ze zoeken. Deze komt rechts onderin je scherm in beeld. Je kunt hier o.a. terecht om een afspraak te maken of een vraag te stellen. Onze receptie blijft natuurlijk nog steeds telefonisch beschikbaar voor vragen en het maken van een afspraak

Afspraak maken

Via deze Leadbot kun je eenvoudig een afspraakverzoek inplannen. Je geeft aan wat je klacht is en de voorkeursdag. De dames van de balie bellen je dan z.s.m. terug voor het maken van een definitieve afspraak.

Klik hier om de Leadbot op de website uit te proberen

Vragen of opmerkingen na het lezen van onze nieuwsbrief? [Laat het ons weten!](#)



0342-414515
info@medifit.nl
medifit.nl

Wethouder Rebellaan 130, 3771 KA, Barneveld

[Afmelden](#)