



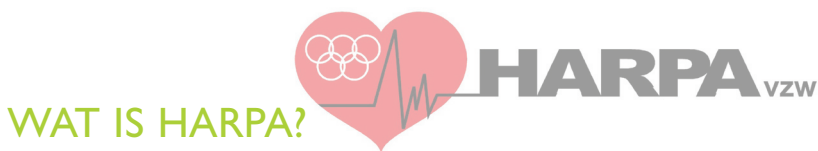
Cardiale revalidatie met Harpa vzw, sportvereniging voor patiënten met hart- en vaatziekten

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS HARPA?	3
WAAROM BLIJVEN BEWEGEN?	4
WIE KAN DEELNEMEN?	5
PRAKTISCHE INFO	6
KOSTEN	7
CONTACTGEGEVENS	8
INSCHRIJVEN	8

Tijdens je revalidatieperiode binnen UZ Leuven heb je ongetwijfeld de positieve effecten van de cardiale revalidatie ondervonden. Via fysieke training, voedingsadvies, medische en psychosociale begeleiding kon je een gezonde, actieve levensstijl ontwikkelen.

Als je de cardiale revalidatie doorlopen hebt, moet je ervoor zorgen dat je deze actieve levensstijl blijft onderhouden. Daarvoor raden we je vrijblijvend aan een beroep te doen op Harpa vzw.



Harpa is een vereniging voor patiënten met hart- en vaatziekten, die reeds lange tijd met de afdeling cardiale revalidatie binnen UZ Leuven samenwerkt. Het is een dynamische groep die je de mogelijkheid biedt om onder professionele begeleiding, geheel volgens je eigen mogelijkheden en behoeften, in veilige omstandigheden te blijven sporten.

Harpa biedt naast trainingssessies ook een ledenblad aan met allerlei nuttige info, een jaarlijkse infosessie rond cardiovasculaire thema's en andere activiteiten zoals fietstochten, wandelingen en een daguitstap.

WAAROM BLIJVEN BEWEGEN?

Onderzoek heeft aangetoond dat patiënten die een gestructureerd revalidatieprogramma volgen en hun conditie daarna blijven onderhouden, minder risico lopen op cardiovasculaire problemen en over een betere fysieke conditie en levenskwaliteit beschikken.

Het is dus belangrijk om je conditie te blijven onderhouden.





WIE KAN DEELNEMEN?

Harpa richt zich tot patiënten met hart- en vaatziekten die een cardiaal revalidatieprogramma succesvol hebben voltooid. Je cardioloog-revalidatiearts of je huisarts dient een attest op te maken dat je veilig met de trainingen bij Harpa kunt starten. Dat document geef je af tijdens je eerste trainingssessie.

PRAKTISCHE INFO

Waar?

Harpa is actief binnen het Universitair Sportcentrum (USC) van KU Leuven in Heverlee. Daarnaast werkt Harpa samen met sport- en gezondheidscentrum Respiro en fitnesscentrum Univ-Fit van KU Leuven.

Voor meer informatie kan je terecht op onze website.

Welke dagen en uren?

Maandag	
20.00 - 21.00 uur	aquagym in zwembad van USC
Dinsdag	
14.00 - 15.00 uur	conditietraining in USC
Woensdag	
19.00 - 20.00 uur	conditietraining in USC
Vrijdag	
18.00 - 19.00 uur	volleybal in USC
19.00 - 20.00 uur	conditietraining in USC
Zaterdag	
14.00/13.30 - 17.00 uur	tweewekelijkse wandeling / fietstocht

KOSTEN

Afhankelijk van de activiteit(en) waaraan je wil deelnemen, heb je naast het lidmaatschap ook een sportkaart en/of abonnement nodig.

Onderstaande tabel biedt jou een overzicht.

	Leden	Op rust gesteld personeelslid KU Leuven
Deelname aan de trainingen in het USC	150 EUR	115 EUR
Harpa lidmaatschap en toegang tot trainingsfilmpjes	55 EUR	55 EUR
Geen deelname aan de trainingen in het USC, wel Univ-Fit fitness (afzonderlijk te betalen)	105 EUR	70 EUR
Geen deelname aan de trainingen in het USC of uitsluitend training in fitness Respiro (afzonderlijk te betalen)	35 EUR	35 EUR

Wie in de loop van het academiejaar in het Universitair Sportcentrum start, betaalt enkel voor de resterende kwartalen.

CONTACTGEGEVENS

- Website: www.harpa.be
- E-mail: harpasport@harpa.be
- Adres: Tervuursevest 101 / bus 4071, 3001 Leuven (Heverlee)

Voor meer informatie kan je ook altijd terecht op de afdeling cardiale revalidatie (e-mail: hartrevalidatie@uzleuven.be, tel. 016 34 87 07).

INSCHRIJVEN

Bezorg ons het ingevulde deelnameformulier:

- via de website www.harpa.be
- via het bijgevoegde inschrijvingsformulier per post te verzenden of te overhandigen aan een verantwoordelijke op een van de trainingssessies.

Je inschrijving is pas geldig na overschrijving van het juiste bedrag op rekeningnummer BE52 0012 9692 0009.



INSCHRIJVINGSFORMULIER HARPA

Naam en voornaam
Adres
Telefoonnummer/gsm
E-mailadres
Geboortedatum

wenst lid te worden van Harpa vzw en

- ☐ wenst niet deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum maar eventueel wel te fitnessen bij Respiro
- ☐ wenst deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum
- ☐ wenst niet deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum, maar wenst wel toegang te hebben tot de trainingsvideo's
- ☐ wenst niet deel te nemen aan de conditietrainingen in het Universitair Sportcentrum, maar wel te fitnessen in Univ-Fit

en stort het juiste bedrag op rekeningnummer BE52 0012 9692 0009 van Harpa vzw.

Datum en handtekening



Harpa
Tervuursevest 101, bus 4071
3001 Leuven



© september 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst cardiale revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie en Harpa vzw.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700077.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kan je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

