

Provincie Limburg

Hotel Pracha

Kogelstraat 3
3840 Borgloon

Telefoon: 012 742074

Website: www.pracha.be

Mail: info@pracha.be

Temperatuur: 35°C

Jessa Ziekenhuis

Revalidatiecentrum
Stadsomvaart 11
3500 Hasselt

Telefoon: 011 30 81 11

Website: www.jessazh.be

Mail:

Temperatuur: 32°C

Zwembad De Kimpel

Eikenlaan 29
3740 Bilzen

Telefoon: 089 519 519

Website

Mail: sportdienst@sport-bilzen.be

Temperatuur: 32°C

Aquamotion in Kiewit (niet zwemmen, maar oefenen)

warmwaterbad (Hydro) onder deskundige begeleiding van een kinesist in M.S centrum in Overpelt.

oefentherapie in het grote zwembad van St-Oda. Elke donderdagavond om 6.30h
ST-Oda is ook gelegen in Overpelt.

Provincie Antwerpen

Blosocentrum Netepark

Vorselaarsebaan 56
2200 Herentals

Telefoon: 014 85 97 10

Website: <http://www.bloso.be/Centra/Herentals/Pages/home.aspx>

Temperatuur: 31°C

Opmerkingen

- Elke dinsdag en donderdag van 12 tot 13:00 is er 'zwemmen voor chronische pijnpatiënten': mensen met fibromyalgie/CVS, MS, mensen met rugklachten, chronische pijnpatiënten, Bechterewpatiënten onder professionele begeleiding door kinesist: Peggy Molenberghs/
Kostprijs: inkom zwembad € 2,20 – kinesist € 3,50 – verzekering €10/jaar

Bij een eerste proefles betaal je geen bijdrage voor kinesist of verzekering, enkel de inkom van het zwembad. Vanaf de 2^{de} deelname wel betalen voor kinesist en verzekering.

Meer info bij Duffy Indeherberg, gsm 0476 647514 of mail duffy.indeherberg@skynet.be

- De groep ' Anders Zwemmen' heeft op dinsdagavond aangepaste aquagym van 19:00 tot 20:00 en op vrijdagmiddag van 15:00 tot 16:00. Er is stevast een half uurtje of een kwartiertje voorzien om vrij te zwemmen
Contactpersoon: Renée Van Vaerenbergh, gsm 0474 214032
- Er is een aangepaste trap om in het water te gaan
- Rolstoel voorhanden
- Na het zwemmen, is er gelegenheid voor een hapje en een drankje in de cafetaria

Thermen Mineraal

Weynesbaan 34
2820 Rijmenam

Telefoon: 015 51 57

Website www.mineraal.be

Mail: info@mineraal.be

Temperatuur: 32°C

Aquahydro

Nonnenstraat 25
2470 Retie

Website: www.aquahydro.be

Temperatuur: 32°C

Zwembad van Lier is vrij warm

Openbaar zwembad Brasschaat

kleine bad van het zwembad aan de Geerdegemvaart in Mechelen

Lier is aangenaam

Oost-Vlaanderen

Shambalah

Brielstraat 36
9255 Buggenhout

Telefoon: 052 33 24 41

Website: www.shambalah.be

Mail: claudine@shambalah.be

Temperatuur: 35°C

Opmerkingen

- Openingsuren sauna en zwembad: maandag tot donderdag 10u - 22u, vrijdag en zaterdag 10u - 23u, zondag 10 u - 22u

Kiné-Aqua

Astridlaan 136
9500 Geraardsbergen

Telefoon: 054 41 18 55

Website: <http://www.kineaqua.be/kineaquacms/>

Temperatuur: 32°C

Opmerkingen:

- Openingsuren: weekdag (behalve dinsdag) van 13 tot 21:30, zaterdag van 9 tot 13:00
- Naast het sauna- en relaxatiegedeelte is er een kinepraktijk, onder leiding van een Licentiaat Motorische Revalidatie & Kinesithérapie, waarin de hydrotherapie een belangrijke factor is.

Vlaams-Brabant

Sportoase

Philipssite Leuven
3000 Leuven

Telefoon: 016/740.740

Website: www.sportoase.be

Mail: info.philipssite@sportoase.be

Temperatuur: 29,3°C

Opmerkingen:

- Vrij bewegen in het water en/of zwemmen onder toezicht van een redder
- Elke woensdag van 20:15 tot 21:00
- Prijs: € 2,5/keer (verrekening via zwemclub Atlantis – infobalie inkomhal)

Zwembad De Blykaert

Reizigersstraat 81
3300 Tienen

Telefoon: 016 80 48 80

Website: <http://www.tienen.be/showpage.aspx?id=406>

Mail: zwembad@tienen.be

Opmerkingen:

- Voor mensen met een beperkte fysieke conditie en mensen met een bepaalde problematiek zoals fibromyalgie, CVS, depressie, burn-out,...
- Donderdag van 15:30 tot 16:30
- €2 per les
- Info: michel.roskin@tienen.be of 016 804888

Dilbeek: thermen

en ga wekelijks met mijn kine naar de Thermes van Dilbeek

mijn kine Elsie Huybrechts geeft mij daar een half uur kine in warm water (32°) .

misschien is dit een optie voor patiënten uit deze regio

HUYBRECHTS Elsie 0486502033

Waals-Brabant

Rêveries Toniques

Rue Thomas Decock 47

1390 Gottechain (tussen Leuven en Wavre)

Telefoon: 010 22.22.32

Website: www.reveriestoniques.be

Opmerkingen:

- aangepaste aquagym in speciaal verwarmd zwembad o.l.v. een perfect tweetalige kinesist maximum 8 personen per beurt op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag voormiddag en 's avonds
- Inschrijving per trimester

Sport Oase in Knokke: verwarmd instructiebad

Het is dus in Bloso-centrum Blankenberge - Koning Boudewijnlaan 15bis te 8370 Blankenberge - Tel. nr 050/43 52 60 dit voor sauna en zwembad en het algemene nummer is 050/ 42 64 42 het e-mailadres is blankenberge@ bloso.be - www.blososauna.be.

Geopend van dinsdag tot en met zaterdag doorlopend van 15 u tot 23 u. Dat is wel met saunagebruik.

Zondag doorlopend van 15 U tot 21 u en gesloten op maandag, maar dat zijn de uren om naakt te zwemmen!!!

Zwembad is doorlopend geopend zonder sauna gebruik van dinsdag tot en met vrijdag van 8 u tot 15 u

OP DINSDAG EN DONDERDAG is BADKLEDIJ VERPLICHT dus is dat voor de reumapatiënten, er zijn allerlei voorzieningen voor mensen met een handicap : een lift, tilsystemen, badrolstoelen en aangepast sanitair en douches voor wie dat nodig heeft. Zithoek bezoekers (enkel tijdens de zwemuren. Het zwembad is 16m op 8 m, er is binnen in het badgedeelte een jetstream en nekdouche en een relaxruimte met warmterustbanken.

Kortom er is nog heel wat zoals ook een infraroodcabine goed voor mensen met fibro! Beste is er eens naar te kijken op het internet en je zal dan zien hoe en wat en de prijzen, want ik kan hier nog een hele rij aan toevoegen maar is die wel interessant voor de reumapatiënten, hangt af van persoon tot persoon en ook als je naakt of niet wil zwemmen.

<http://aquahydro.be/>

Over de grens

tussen ossendrecht en hogerheide in Nederland dicht tegen Putte daar is het kleine zwembad 32 Gr. (de plantage)

Move and Cure
Wezelstraat 1b
1541 LZ Koog aan de Zaan
0618748385
www.moveandcure.nl

therapiebad waarbij hij minimaal 31 graden is. Daarnaast beschikt het bad een verstelbare bodem en beschikken we over een tillift.

Hydrotherapie is een vorm van oefentherapie die in het water wordt uitgevoerd. Hierbij wordt gebruikt gemaakt van de gewichtsloosheid van het menselijke lichaam in water en de warmte van het water. Hierdoor is water uitermate geschikt voor patiënten met reumatische klachten, neurologische aandoeningen, spierziekten en patiënten die gebonden zijn aan een rolstoel.