



TRAINING VOOR IEDEREEN

Long covid, Medische fitness, Fit op gewicht, Hartrevalidatie, Diabetes, Q-koorts, PT

Medische fitness

Een leuk en afwisselend programma voor alle spiergroepen. Er wordt afwisselend geoefend met cardio- en fitness apparatuur (loopband, steps, roeimachine, hometrainer) en apparatuur om de romp-, been- en armspieren te versterken. Ook kan gebruik worden gemaakt van klein oefenmateriaal (ballen, gewichtjes, dynabands).

Revalidatie na COVID-19*

Specifiek herstelprogramma voor langdurige revalidatie na COVID-19 (long covid), gericht op het verbeteren van de conditie, spierkracht, ademhaling en het algeheel functioneren.

Hartrevalidatie 1^e lijn*

Wij bieden (i.s.m. het JBZ) gespecialiseerde revalidatie bij mensen die een hartinfarct hebben meegemaakt, na een hartoperatie (dotter- en stentbehandeling, bypassoperatie of hartklepoperatie), bij hartfalen, een aangeboren hartafwijking of die een pacemaker of ICD hebben.

Trainen bij Q-koorts*

Speciaal bij het Q-koortsvermoeidheid syndroom (QVS) na een infectie met Q-koorts. De training wordt gegeven volgens de Coach2Move strategie, hierin staat het vergroten van lichamelijke activiteit en het verminderen van overige problemen naast persoonlijke doelen centraal. De methode is gebaseerd op het ICF en de Hypothesis Oriented Algorithm for Clinicians II (HOAC-II).

Trainen bij diabetes

Bewegen is altijd een belangrijk advies bij diabetes. Bij diabetes type 2 geeft duurtraining (wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen) een duidelijk effect. Bij diabetes type 1 zorgt krachttraining (trainen met gewichten of apparatuur) juist langer voor een goede bloedsuikerspiegel.

Fit op gewicht

Ernstig overgewicht raak je kwijt met gezond eten en voldoende lichaamsbeweging. In onze lessen trainen we low-impact met rustige bewegingen, zodat je spieren en gewrichten niet teveel worden belast. In een groepje is het vaak makkelijker vol te houden en motiveren we elkaar.

Personal Training

Soms is het juist prettig om met persoonlijke begeleiding te trainen aan uw eigen specifieke oefendoel. Bijvoorbeeld bij herstel na een zware ziekte, ter revalidatie na een ongeval, als onderdeel van een programma bij overgewicht of bij een specifiek individueel trainingsdoel.

Tel: 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl

Kleding

Het is fijn als u stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnengebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding.

Docent

U traint o.l.v. onze CIOS-beweegtherapeut (3-jarige opleiding) of één van onze fysiotherapeuten.

Samenwerking fysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt uw training afgestemd met één van onze fysiotherapeuten (4-jarige opleiding), deze zijn BIG-geregistreerd.

*Vergoeding mogelijk

Bij een verwijzing van uw arts voor long covid, hartklachten of QVS, kunt u in aanmerking komen voor vergoeding. Vraag naar de voorwaarden.

Voorwaarden abonnement

- Kwartaalabonnement (3 maanden trainen vanaf de startdatum).
- Met naar keus 1x of 2x per week een uur trainen.
- Uw abonnement is niet overdraagbaar (persoonlijk).
- Bij calamiteiten worden de kosten alleen voor max. 50% geretourneerd indien minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt is.
- Een gemiste les kan ingehaald worden in hetzelfde kwartaal.

Tarief kwartaalabonnement

€ 220,- 2x p.w.
€ 120,- 1x p.w.

Tarief losse les

€ 12,50 losse les