



BOMMELFIT

Buik - Billen - Benen - Bekkenbodem (BBB+)



BommelFit is bedoeld voor vrouwen die lekker afwisselend willen bewegen! We trainen op fitheid (conditie), kracht en uithoudingsvermogen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan preventie van lage rug of bekkenbodemplachten. Bij mooi weer trainen we buiten.

BBB

We oefenen vooral de BBB (buik-billen-benen) en trainen conditie en spierkracht met bijvoorbeeld klein oefenmateriaal (zoals dumbbells en dynabands) of met fitness apparatuur zoals de loopband, steps, roeimachine, hometrainer, crosswalker en pully.

BBB PLUS

Daarnaast besteden we iedere les aandacht aan de *bekkenbodemplieren*. Het leren opvangen van buikdrukverhoging (hoesten, niezen), til- en perstechnieken, het belang van een goede buikademhaling en het oefenen van de bekkenbodemplieren ter preventie of vermindering van klachten (zoals licht urineverlies of milde verzakkingsklachten).

Voor wie

Voor vrouwen die lekker willen trainen mét aandacht voor herstel of preventie van lage rug- of bekkenpijn of van bekkenbodemplachten. Je hoeft dus geen klachten te hebben!

Eerste bezoek

Bij een eerste bezoek wordt een individuele intake met enkele relevante medische vragen afgenomen en enkele tests om je niveau te bepalen en je oefendoel op te stellen.

Kleding

Het is fijn als je stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnengebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Meenemen: handdoek om op te zitten/liggen en een flesje water. Voor buiten oefenen kunt je sport- of gymschoenen dragen.

Info

Voor info of aanmelden:

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

Trainer

U traint o.l.v. één van onze fysiotherapeuten of met onze assistent fysiotherapeut (CIOS-bewegtherapeut). Allen zijn sport/revalidatie trainers met aandacht voor diverse vormen van beweegplezier.

Samenwerking fysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt uw training afgestemd met één van onze fysiotherapeuten.

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
---------	-----------