



MEDISCHE FITNESS

Traineren onder begeleiding



Medische fitness helpt om de fitheid of conditie te verbeteren en draagt bij aan een sneller herstel bij revalidatie. Medische fitness kan ook plaats vinden als u géén klachten heeft, maar graag onder deskundige begeleiding wilt trainen of ter preventie van een specifieke klacht.

PLEZIER IN BEWEGEN

Dagelijks een half uurtje matig intensief bewegen (wandelen, fietsen) zorgt al voor voldoende fitheid. Door er wekelijks een schepje bovenop te doen en één uur gericht te trainen bij medische fitness, verbetert de spierkracht, coördinatie en de ademhaling en circulatie (longen, hart- en bloedvaten).

TRAINEN TER REVALIDATIE / PREVENTIE

Bij de training wordt rekening gehouden met uw oefendoel: revalidatie en herstel bij klachten of preventief trainen ter voorkóming van specifieke klachten. Regelmatig bewegen helpt tevens om het risico op hartklachten, diabetes, osteoporose of obesitas te verminderen of te voorkómen. Kortom: fit zijn én blijven!

OEFENMATERIAAL

We maken gebruik van cardio- en fitnessapparatuur (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).

1^E BEZOEK

Bij een eerste bezoek wordt een individuele intake met relevante medische vragen afgenomen en diverse tests om uw niveau te bepalen en uw oefendoel te kunnen opstellen.

KLEDING

Draag stevige, verende (sport)schoenen die alleen voor binnen zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende (sport)kleding.

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