



Fysiofitness

De Fysio-Fitness is een fitnessstraining onder begeleiding van een fysiotherapeut in een groep van maximaal acht tot tien mensen. Iedereen krijgt na een uitgebreide intake een persoonlijk programma. U traint in een kleine groep, waardoor er veel aandacht is voor individuele begeleiding

Hoe ziet een training eruit?

U traint, in een groep, uw conditie op de hometrainers, loopband en crosstrainers. De spierkracht traint u met pully's (apparaten met gewichten). Een fysiotherapeut begeleidt de groep, controleert uw houding en zorgt voor een geleidelijke opbouw van uw trainingsprogramma. Op deze manier voorkomt u dat klachten terugkomen of dat u ze krijgt. Dit geldt zowel op korte als op lange termijn.

Voor wie is Fysio-Fitness?

Fysio-Fitness is geschikt voor mensen die na een fysiotherapeutische behandeling hun belastbaarheid willen verbeteren omdat ze nog niet fit of sterk genoeg zijn. Na een behandeling bent u vaak nog niet op uw gewenste fitheidsniveau. Fysio-Fitness biedt u een goede manier om uw conditie verder op te bouwen. Op deze manier is de kans kleiner dat klachten in de toekomst weer terugkomen. Fysio-Fitness is ook geschikt voor:

- mensen die willen voorkomen dat ze bij de fysiotherapeut terechtkomen;
- mensen die nooit gesport hebben en niet goed weten wat zij moeten doen;
- mensen die vinden dat de sportschool niet goed bij hen past, maar toch aan hun lichaamsconditie willen werken;
- mensen die niet van een teamsport houden, maar het wel leuk vinden om in groepsverband iets aan hun gezondheid te doen;
- mensen met overgewicht.

Bedrijven die op een georganiseerde manier aan fitness willen doen.

Kortom: Fysio-Fitness is eigenlijk geschikt voor iedereen die iets over heeft voor een gezond lichaam.

65+ Fysio-Fitness

Als u ouder wordt, vinden er in uw lichaam nogal wat veranderingen plaats. De conditie gaat achteruit, gewrichten raken 'versleten' (artrose) en de spieren worden stijver. Daarnaast hebben veel mensen last van ontkalking van de botten (osteoporose). Een goede manier om deze veranderingen tegen te gaan is bewegen. Bij het ouder worden is het daarom verstandig om voldoende en verantwoord te bewegen.

Praktische informatie

Betaling vindt rond de eerste van de maand plaats via automatische incasso. De locatie waar de trainingen plaatsvinden is: Fysiotherapiepraktijk Aan de Meulen-Dijkstra, Gershwinstraat 6 6044VC Roermond.

- U wordt geadviseerd om sportkleding en schoenen met witte zolen aan te trekken.
- Er zijn groepen overdag en 's avonds.
- U heeft geen verwijzing nodig van huisarts of specialist.
- U traint op eigen verantwoordelijkheid.
- AED is aanwezig

Wij bieden u de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut één of twee keer per week anderhalf uur bij ons in de trainingsruimte te oefenen met behulp van gespecialiseerde apparatuur.

Misschien is het verstandig, ook in uw belang met uw huisarts te overleggen of er lichamelijke bezwaren zijn om met onze training mee te doen. Voorafgaand aan de eerste training vullen wij samen met u een vragenlijst in over uw gezondheid.

BELANGRIJK,

Voor elk programma dat u kiest geldt een intake en zijn er evaluatiemomenten.