

Kosten en spelregels

FysioFitness kost € 135,- per drie maanden.

U traint één keer per week vijf kwartier in een groep. Daarnaast kunt u op vrijdagmiddag **gratis** deelnemen aan de FysioFitness instuif van 13.00 tot 14.00 uur. U kunt dan gebruik maken van de apparatuur uit het FysioFitness circuit. U hoeft zich dan niet te houden aan volgorde of tijd per toestel.

Bent u een keer verhinderd? Geen probleem. U kunt altijd meedoen met een andere groep of op andere momenten gebruik maken van het circuit, mits er een fysiotherapeut aanwezig is in de zaal. Inhalen van gemiste trainingen graag zoveel mogelijk binnen het lopende kwartaal.

In juli en augustus is er geen FysioFitness.

U kunt dan deelnemen aan ZomerFitness op maandagmorgen en woensdagmorgen.

Facturering gaat per kwartaal (vooruitbetaling).

U kunt o.v.v. het factuurnummer in drie termijnen betalen.

Restitutie is niet mogelijk, alleen wanneer er sprake is van langdurige ziekte.

Opzeggen van het abonnement uiterlijk twee weken voor het einde van het kwartaal.

Aan het einde van het seizoen is er een extra inhaaldag voor inhalen verzuimde trainingen.

Deelname aan FysioFitness is voor eigen risico.

Kijk naar wat je wèl kunt
en niet naar je beperkingen!

John van den Berge



Fysiotherapie
FysioFitness
COPD Begeleiding
Oedeemtherapie
Psychosomatische Fysiotherapie
ZwangerFit® Plus

Zandstraat 78, 4101 EJ Culemborg
Telefoon 0345 – 510015

www.FysiovdBerge.nl
info@FysiovdBerge.nl
www.facebook.com/FysiovdBerge
www.facebook.com/FysiovdBerge.ZwangerFit



FYSIO FITNESS

Sporten onder
begeleiding van de
Fysiotherapeut



FysioFitness

FysioFitness is veilig en verantwoord sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. FysioFitness wordt in onze praktijk gedaan op toestellen die speciaal ontwikkeld zijn voor fysiotherapeutische interventies. Zodoende kunnen mensen van alle leeftijden, met of zonder lichamelijke beperking, met plezier sporten.

Bij alle oefeningen krijgt u uitleg: waarvoor de oefening is en hoe u de oefening het beste kunt uitvoeren. U wordt steeds begeleid door een fysiotherapeut. De volgorde van trainen is zorgvuldig bepaald waarbij cardio-apparatuur (om uw conditie te verbeteren) afgewisseld wordt met apparatuur waarop de diverse spiergroepen aan bod komen.

Wat is het doel van FysioFitness?

- Een goede conditie opbouwen
- Gewrichten soepel houden door verantwoord bewegen
- Klachten voorkomen door het sterker maken van uw lichaam
- Plezier krijgen in bewegen

Intake gesprek

Voordat u gaat deelnemen aan FysioFitness vindt er een intake gesprek plaats. Aan de hand van een door u ingevuld formulier wordt uw gezondheid besproken. Hebt u al sportervaring? Zijn er eventuele lichamelijke beperkingen? Geef ons zoveel mogelijk informatie voor een programma op maat.

Wat is uw persoonlijke doel?

Elke deelnemer heeft zijn of haar eigen doel. Doorgaans sport iemand bij een fysiotherapeut omdat er meer begeleiding gewenst is dan op een sportschool. De fysiotherapeut is een specialist in beweging.



U wordt zich bewust van het juiste gebruik van uw lichaam: u leert hoe u het beste kunt bewegen zonder blessures te krijgen. Als er al lichamelijke klachten zijn, wordt daar meteen op ingespeeld en zal uw trainingsprogramma aangepast worden. Als gewichtsverlies uw doel is, kunnen wij u in contact brengen met een diëtiste waar wij mee samenwerken. Zo kunt u sneller resultaat bereiken.

"FysioFitness is voor mij een sportief avondje uit!"

Groepstraining

Wij hebben er voor gekozen om FysioFitness in groepen te organiseren. Het is veel gezelliger om met elkaar te sporten dan alleen. U houdt het gemakkelijker vol. Hoewel er geen sprake is van onderlinge competitie, wordt u wel door de andere groepsleden gestimuleerd. FysioFitness is op vaste tijden in de week en u kunt kiezen voor diverse ochtend- of avondgroepen.

Na de training schenken wij een (gratis) kopje koffie/thee of een sapje en praten we nog even na. Samen sporten wordt zo extra leuk.

Wilt u een keer meedoen?

Bel even naar de praktijk: 0345 – 510015. Dan kijken wij op welke groep er nog plaats is. Zo kunt u zelf ervaren of FysioFitness voldoet aan uw verwachtingen.

Maandag

08.45 - 10.00 uur
10.15 - 11.30 uur
19.30 - 20.45 uur

Woensdag

08.45 - 10.00 uur
19.00 - 20.15 uur

Vrijdag

Instuif alleen op
Inschrijving (gratis)
13.00 - 14.00 uur

