

## Altijd onder deskundige begeleiding gezond willen trainen?

Dan kunt u bij FIT Krommenie informeren naar FysioFitness.  
Want met het trainingsprogramma van FIT Krommenie:

- wordt u allereerst uitgebreid getest;
- traint u door hartslag controle op een veilige manier;
- kiest u voor een trainingsprogramma op maat;
- traint u in kleine groepen;
- wordt u deskundig begeleid door een fysiotherapeut;
- voorkomt u lichamelijke klachten.

Het trainingsprogramma is bedoeld voor iedereen,  
om onder deskundige begeleiding plezierig te trainen.

© FIT Krommenie  
Kleine Beer 132  
1562 VH Krommenie



T. 075 - 621 07 02  
E. [fysiotherapie@fitkrommenie.nl](mailto:fysiotherapie@fitkrommenie.nl)  
I. [www.fitkrommenie.nl](http://www.fitkrommenie.nl)

# FysioFitness



Leven is bewegen



## Fitter onder deskundige begeleiding

**Meer bewegen draagt bij aan een goede gezondheid. FysioFitness bij FIT Krommenie is een uitstekende manier om uw conditie en kracht te verbeteren. Bijvoorbeeld als aanvulling op een fysiotherapeutische behandeling of als u gewoon meer begeleiding wilt bij het sporten.**

### Veilig en effectief

Het voordeel van FysioFitness is dat u traint in een kleine groep van maximaal 9 personen, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Tijdens de intake maken we een helder trainingsprogramma op maat, dat we regelmatig bijstellen. Dit kan bijvoorbeeld gericht zijn op het voorkomen van rugklachten, bijhouden of verbeteren van uw conditie en kracht etc.

Tijdens de training wordt u voortdurend begeleid, zo weet u zeker dat uw training veilig en effectief is. Bij FIT Krommenie weten we wat u beweegt.

### Is FysioFitness iets voor mij?

FysioFitness bij FIT Krommenie is een uitstekende manier om uw conditie, kracht en lenigheid te verbeteren. Maar het is ook ideaal als u bijvoorbeeld een beperking heeft door een blessure, als u geen sportervaring heeft of als u wilt werken aan het verminderen van overgewicht. Ook wanneer u de herwonnen functies na een fysiotherapeutische behandeling of revalidatie wilt behouden, is FysioFitness een gezonde keus.

### Inschrijving en kosten

De bijlage vertelt u meer over tarieven, tijden en inschrijvingsprocedure.

### De intake

Na ontvangst van uw inschrijving wordt er een afspraak met u gemaakt voor een intake. Deze bestaat uit een vragenlijst om een beeld te krijgen van uw huidige gezondheid en uw doelstelling(en) en we voeren een aantal metingen uit om uw huidige gezondheids- en fitheidprofiel vast te stellen.

### Wij meten uw:

- bloeddruk;
- lengte/gewicht (BMI);
- vetpercentage;
- longfunctie;
- kracht;
- conditie;
- specifieke testen (afhankelijk van uw doelstelling).

De test resultaten worden met u besproken en aan de hand van deze resultaten stelt de fysiotherapeut uw persoonlijk trainingsprogramma op.

### De eerste trainingen

De fysiotherapeut leert u de bediening van de apparatuur, legt u de oefeningen uit en instrueert u waar u op moet letten.

U wordt verzocht de trainingszaal te betreden met:

- schone sportschoenen;
- gemakkelijke sportkleding;
- een handdoek om te gebruiken op de oefentoestellen.

De trainingszaal is voorzien van airconditioning. Een kleedruimte en douches zijn aanwezig.

**Nog meer weten: kom eens langs en proef de sfeer.**

