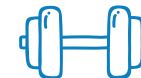


FYSIOFITNESS

Fysiotherapie FIT Krommenie

Kleine Beer 132-134
1562 VH Krommenie
Telefoon: 075-6210702

fysiotherapie@fitkrommenie.nl
www.fitkrommenie.nl



PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE, MANUELE THERAPIE,
BEKKENFYSIOTHERAPIE EN SPORTFYSIOTHERAPIE

Meer informatie
Meer informatie over de FysioFitness kunt u vinden op

www.fitkrommenie.nl

FIT voor gezond bewegen

Fitter onder deskundige begeleiding

Meer bewegen draagt bij aan een goede gezondheid. Fysio-Fitness bij FIT Krommenie is een uitstekende manier om uw conditie en kracht te verbeteren. Bijvoorbeeld als aanvulling op een fysiotherapeutische behandeling of als u meer begeleiding wilt bij het sporten. Geïnteresseerd? Kom eens langs en proef de sfeer.

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 bij kunnen stellen. Dit kan bijvoorbeeld gericht zijn op het voorkomen van rugklachten, bijhouden of verbeteren van uw conditie en kracht. 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 de 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 fitheidsprofiel vast te stellen.

Wij meten uw:

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

De testresultaten 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 een douche zijn aanwezig.

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.