



Fysio Fit Plus

Wat is Fysio Fit?

Fysio Fit is een training voor iedereen die graag onder deskundige begeleiding een leuke en motiverende groepstraining wil volgen. Als u een actieve leefstijl belangrijk vindt en u zich graag fit en energiek wilt voelen bent u bij ons in goede handen. De trainers zijn gespecialiseerd in de begeleiding bij klachten en beperkingen en kunnen de oefeningen voor u aanpassen waar nodig om zo blessures te voorkomen en mogelijk uw klachten te verminderen.

Tijdens de training oefent u in groepsverband met fitnessmaterialen zoals gewichten, gymballen, weerstandsbanden en oefenmatten. De invulling van de training is wisselend maar elke week worden er oefeningen aangeboden die gericht zijn op:

- verbeteren van uw uithoudingsvermogen
- versterken van uw spieren
- verbeteren van uw houding
- rompstabiliteit
- verhogen van de belastbaarheid van uw spieren en gewrichten
- verbeteren van balans

Groepstraining

Voordat u start met de groepstraining dient u een vragenlijst in te vullen. Hierbij komen uw persoonlijke gegevens en trainingsdoelen aan bod. De training wordt continu aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Hierdoor kan iedereen op zijn eigen niveau bewegen. Zo blijft uw training doelgericht, wordt u geholpen wanneer u last heeft van acute klachten of beperkingen en boekt u met elke training de meest optimale trainingsresultaten.

Plaats en tijd

Wij werken met vaste groepen van hooguit 10-11 personen en reserveren een vaste plek voor u in een trainingsgroep. Er worden op verschillende dagen en tijden trainingen aangeboden, zowel binnen als buiten. Wilt u meer informatie over specifieke locaties en tijden dan kunt u contact opnemen met de praktijk of met één van onze trainers.

Begeleiding

U wordt begeleid door hoogopgeleide trainers die veel kennis hebben van blessures/ aandoeningen en die getraind zijn in het aanpassen van oefeningen en trainingsdoelen.

Hierdoor kunnen we tijdens het trainen uitstekend inspelen op uw eventuele beperkingen of klachten. Trainers begeleiden veelal dezelfde oefengroepen zodat de kwaliteit en directe betrokkenheid gewaarborgd blijven.

Voorwaarden

Vraag bij één van de trainers naar de verschillende abonnementen en tarieven. De algemene voorwaarden omtrent groepstraining vindt u terug in de folder 'Algemene Voorwaarden Fysio Fit'.



Voor vragen over de groepstraining,
een proefles, tarieven en aanmelding
kunt u bij ons terecht op onderstaande
gegevens.

Therapeutisch Centrum van Berkel
Hoofdstraat 16
5481 AG Schijndel
Telefoon: (073) 5475454
E-mail: info@fysiovanberkel.nl
Internet: www.fysiovanberkel.nl