

Contact

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



Hoofdstraat 16
5481 AG Schijndel

Telefoon: (073) 5475454
E-mail: info@fysiovanberkel.nl
Internet: www.fysiovanberkel.nl

Outdoortraining



Therapeutisch Centrum van Berkel



Outdoortraining

*Je wordt fitter en sterker.
Je gaat je beter voelen en
beter functioneren!*

Outdoortraining is 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** zoals rug-problematiek, pijn aan de nek, schouders, knieklachten, enz. Ook als u een chronische ziekte heeft, een verlaagde belastbaarheid vanwege uw leeftijd of lichamelijke beperking kunt u bij ons terecht. De training is in een **veilige omgeving waar iedereen op zijn / haar eigen niveau kan trainen**.



Tijdens de training oefent u in groepsverband met materialen zoals power bag, gewichten, touwen, ladder, springbak enzovoort. Elke training worden er oefeningen

gedaan gericht op: het verbeteren van het uithoudingsvermogen, spierkracht, snelheid, explosiviteit, lenigheid en coördinatie. Dit zijn eigenschappen die U nodig heeft voor het behoud van een hoge kwaliteit van leven.

Groepstraining

Voordat u start met de groepstraining dient u een vragenlijst in te vullen. Hierbij worden uw persoonlijke gegevens en trainingsdoelen doorgenomen. De training wordt continue aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Hierbij kan **iedereen op zijn/ haar eigen niveau sporten**. Zo blijft uw training doelgericht, wordt u geholpen wanneer u last heeft van acute klachten/beperkingen en boekt u met elke training de meest optimale trainingsresultaten. De Outdoortrainingen gaan in principe altijd door. Regen, wind en sneeuw zullen geen reden zijn om niet naar buiten te gaan. Alleen als de weersituatie gevaar oplevert (onweer) dan vervalt de training. Zorg ervoor dat je gekleed bent op het weer, trek buitenschoenen aan en neem een flesje water mee.

Plaats en tijd

Wij werken met **vaste groepen** van hooguit 9-10 personen en reserveren een vaste plek voor u in de outdoortrainingsgroep. Wilt u meer informatie over specifieke tijden dan kunt u contact opnemen met de praktijk of met één van onze trainers / fysiotherapeuten. De groepstraining vindt plaats in de trainingstuin naast onze praktijk op het adres Hoofdstraat 16, 5481 AG Schijndel.



Begeleiding

U wordt begeleid door **hoogopgeleide trainers / (sport)fysiotherapeuten** 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 beperkingen en problemen. Trainers begeleiden veelal dezelfde groepen zodat kwaliteit, directe betrokkenheid en duidelijkheid gewaarborgd blijven.

Voorwaarden

Vraag bij één van de trainers naar de verschillende abonnementen en tarieven. De algemene voorwaarden voor de outdoortraining vindt u terug in de folder 'Algemene Voorwaarden Outdoortraining'.