

Kosten en voorwaarden

Intake en samenstelling
trainingsprogramma: € 15,-

Training 1x per week: €25,- per
maand.

Training onbeperkt : € 35 ,- per
maand.

Informeer bij uw zorgverzekeraar
naar eventuele mogelijkheden van
(gedeeltelijke) vergoeding.

Wij bieden ook
beweegprogramma's aan voor
COPD, artrose en hartfalen.
Informeer naar de mogelijkheden
bij een van onze therapeuten.
Vergoeding door zorgverzekeraar
is mogelijk.

Deelname is mogelijk na intake
voorafgaand aan de start van de
cursus.

Fysiotherapie en Manuele Therapie

Lage Mierde

Koningshoek 21b
5094 CD Lage Mierde
T 013 590 2528
info@fysiotherapielagemierde.nl

Reusel

Schutsboom 10
5541 RW Reusel
T 0497 641817
info@fysiotherapiereusel.nl

www.fysiotherapiereusel.nl



Fysio- Fitness

**Fysio Fitness is een
manier van trainen
om uw algemene
conditie en
spierkracht te
verbeteren, tijdens
of na een periode
van lichamelijke
klachten.**



Wat is Fysio Fitness?

Fysio Fitness is een manier van trainen om uw algemene conditie en spierkracht te verbeteren, tijdens of na een periode van lichamelijke klachten. Er wordt een individueel programma gevolgd dat rekening houdt met uw eigen wensen en mogelijkheden. Het fitnessprogramma zal bij aanvang individueel afgestemd worden op uw prestatieniveau. Het trainingsdoel van het fitnessprogramma wordt in overeenstemming met uw persoonlijke wensen opgesteld. Dit doel kan bijvoorbeeld zijn: verbetering van algemene fitheid of: verhoging van de belastbaarheid van rug/ schouder/ knieën/ etc. Andere doelstellingen zijn een vetverbrandingsprogramma (ter gewichtsvermindering) of een meer intensief trainingsprogramma (ter algemene prestatieverbetering).

In de oefenzaal treft u apparatuur aan gericht op verbetering van de algemene conditie en verbetering van de hart- longfunctie. Dit wordt cardio- apparatuur genoemd. Er wordt rekening gehouden met uw huidige conditie en de hartslag wordt tijdens het trainen gecontroleerd. Er kan gebruik worden gemaakt van een loopband, diverse fietsen, roei- en cross-trainer. Daarnaast treft u in de ruimte diverse toestellen aan ter

verbetering van het kracht-uthoudingsvermogen van verschillende spiergroepen. Door training wordt u lichamelijk sterker, waardoor dagelijkse bezigheden (werk, huishouden, sport) gemakkelijker uit te voeren zijn.



Werkwijze?

Na inschrijving volgt een persoonlijk gesprek met een van de fysiotherapeuten, waarbij uw gezondheid geïnventariseerd wordt.

Er wordt een aantal metingen verricht zoals lengte, gewicht, vetpercentage en longfunctie.

Op de fietsergometer wordt een conditietest afgenomen (Astrandtest). Er wordt een aantal krachttesten afgenomen. De computer berekent op basis van deze gegevens en uw leeftijd een individueel trainingsprogramma dat in een computerprogramma wordt vastgelegd. Op uw persoonlijke chipkaart wordt dit alles geregistreerd.

Inhoud

Er wordt getraind in groepen van maximaal 8 personen. Elke groep traint op een vast uur in de week. Afhankelijk van de doelstelling wordt er 1 of 2 keer per week getraind.

Lestijden met begeleiding:

Maandag:	18.30 - 21.30 uur
Dinsdag:	18.30 - 20.30 uur
Woensdag:	18.30 - 20.30 uur
Donderdag:	18.30 - 20.30 uur

Vraag bij de therapeuten voor beschikbare tijden. Ook overdag!!

Waarom deelnemen:

U wilt voorkomen dat klachten weer opnieuw ontstaan.

Als U zich nog niet sterk en zeker genoeg voelt om meteen weer te gaan sporten na een blessure.

Sporten is gezond en verbetert de algehele fitheid voor mensen met COPD, diabetes, obesitas en coronaire hartafwijkingen.

Als U op verantwoorde wijze uw uthoudingsvermogen wilt verbeteren.

Er wordt een individueel programma aangeboden dat rekening houdt met uw eigen wensen en mogelijkheden.

Als u naast het beoefenen van uw sport of na een blessure verantwoord wilt trainen, om zodoende uw lichamelijke belastbaarheid te verhogen.

Sporten met andere mensen levert leuke contacten op.