

Uw gezondheid is natuurlijk heel belangrijk voor u. U weet dat bewegen goed voor u is. 'Gewoon' sporten is niet voor u weggelegd, of u wilt juist een bepaald aspect extra trainen. Een fitnesscentrum spreekt u niet aan.

## U WILT 100% BEGELEIDING.

- U wilt goed gecorrigeerd worden tijdens uw training.
- U wilt dat er voortdurend een deskundige in de trainingsruimte rondloopt en iedereen in de gaten houdt.
- U wilt een gezellige omgeving.
- U zoekt geen snoeiharde muziek.
- U wilt verder herstellen na een blessure of operatie.
- U wilt afvallen.
- U wilt aan een goede lichaamshouding werken.
- U wilt uw evenwicht trainen.
- U wilt uw conditie opvijzelen.
- U wilt wel eens af van uw vermoeidheid.
- Uw huisarts heeft u geadviseerd om eens wat meer te gaan bewegen.

**Dan is fysiofitness wellicht een goede keuze voor u en bent u bij ons aan het juiste adres.**

### ONZE WERKWIJZE:

Intake: Na inschrijving volgt een persoonlijk gesprek met een fysiotherapeut, waarbij uw gezondheid geïnventariseerd wordt. Er worden een aantal metingen verricht zoals lengte, gewicht, vetpercentage, longinhoud. Op een fiets wordt een conditietest afgenomen. Al deze gegevens geven een goed beeld van uw uitgangssituatie

Samen met uw doelstellingen en mogelijke beperkingen wordt er een schema voor u opgesteld.

### TRAINEN:

We hebben diverse trainingsgroepen van maximaal 8 personen. Elke groep traint op een vast uur per week met een vaste fysiotherapeut als begeleider. Elk trainingsuur begint met een gezamenlijke start als warming-up. Vervolgens gaat ieder voor zich aan de slag met zijn eigen trainingsprogramma. De fysiotherapeut loopt voortdurend rond in de trainingsruimte, houdt iedereen in de gaten, corrigeert, past schema's aan etc.

### BEPERKINGEN?

U heeft een héél slechte conditie, u bent héél erg stijf, u heeft nooit aan sport gedaan, u heeft al heel lang niets meer aan sport gedaan, u heeft last van een of meer gewrichten, u heeft last van vermoeidheid, u heeft longproblemen, u heeft hartklachten. Deze zaken worden tijdens de intake met u besproken en zijn veelal geen belemmering om te starten in een groep. Uw programma is immers aangepast aan uw aanvangssituatie en doelstelling. Ons centrum heeft een ruime oefenzaal met professionele trainingsapparatuur voor zowel kracht- conditie- als balanstraining.

### WANNEER?

#### Maandag:

09<sup>30</sup> – 10<sup>30</sup>

13<sup>30</sup> - 14<sup>30</sup>

#### Woensdag:

09<sup>30</sup> – 10<sup>30</sup>

18<sup>15</sup> – 19<sup>15</sup>

19<sup>30</sup> - 20<sup>30</sup>

### Onze huidige groepen:

#### Dinsdag:

09<sup>15</sup> - 10<sup>15</sup>

#### Donderdag:

9<sup>30</sup> – 10<sup>30</sup>

13<sup>30</sup> - 14<sup>30</sup>

#### Vrijdag:

09<sup>15</sup> - 10<sup>15</sup>

Indien u zelf een groep van minimaal 7 personen bij elkaar brengt dan kunnen we voor zo'n groep een nieuwe tijd starten.

### VRIJE TRAINING.

Bovendien is het mogelijk om uw trainingsprogramma op een voordelige manier uit te breiden.

U kunt voortaan tijdens uw lopende fysiofitnessperiode voor slechts € 22,00 extra -per 13 weken- nog één keer per week komen trainen. Deze extra training is een zogenaamde vrije training.

Dit wil zeggen dat u elke week op een door uzelf gekozen tijdstip nog een keer (een deel) van uw trainingsprogramma zelfstandig kunt komen uitvoeren.

U bent welkom voor deze vrije training tijdens onze reguliere werktijden, met dien verstande dat u start op het hele of halve uur tijdens een patiëntenwissel.

De ruimte is beschikbaar –tijdens kantooruren- als er géén Fysiofitnessgroep gepland staat. (zie lijstje.)



## WAT KOST HET?

1. Inschrijfgeld en Intake: € 38.50  
Eerste gesprek, testen en maken van oefenprogramma.
2. Periode van 13 weken: € 125,00  
(tijdens schoolvakanties worden er geen lessen gegeven. Deze weken tellen uiteraard ook niet mee voor de periode).
3. Vrije training: € 22,00  
= tijdens de lopende fysiofitnessperiode.

Zorgverzekeraars vergoeden deze Fysiofitness niet (meer).

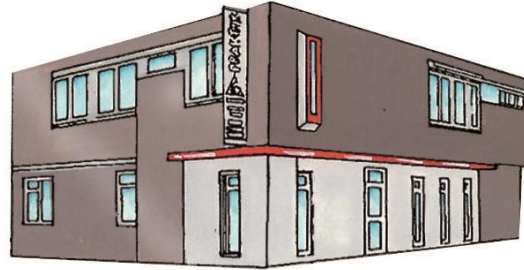
## KLEDING:

Sportkleding (een jogging-pak voldoet vaak ook) en niet strepende, schone sportschoenen. Neem s.v.p. een handdoek mee om op de door u te gebruiken apparatuur te leggen. Neem bij voorkeur een drinkflesje mee.

## OPGEVEN, NOG ZAKEN TE VRAGEN?

Heeft u nog vragen: bel gerust of stuur een E-mail.

U kunt per telefoon of E-mail een inschrijfformulier aanvragen. Na inschrijving wordt er een afspraak gemaakt voor de intake en kunt u beginnen!



Wij verzoeken u kennis te nemen van belangrijke informatie over huisregels, privacyregels, klachtenprocedures etc. op onze website onder de noemer: info of kijkt u in de wachtkamer.

Praktijk Dommelen  
Bergstraat 45  
5551 AW Valkenswaard-Dommelen

T; (040) 201.82.69  
E: info@praktijkdommelen.nl  
W: www.praktijkdommelen.nl

©2015 Praktijk Dommelen

# Fysiofitness

## Hak de knoop eens door



**PRAKTIJK DOMMELEN**