Meedoen?

Voor meer informatie of als u zich wilt opgeven kunt u één van onze fysiotherapeuten persoonlijk benaderen, telefonisch (024-6455883) of per e-mail (info@baatbijfysiotherapie.nl). Wij begroeten u graag op één van onze trainingsbijeenkomsten.

"Survival of the Fittest"

Als u wilt weten hoe fit u bent, kunt u zich aanmelden voor het maken van een fitheidsscan. Uw fitheid wordt onder meer bepaald door het meten van uw uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatie en vetpercentage. Op basis van de testresultaten krijgt u een persoonlijk advies.

Fysio- en Manuele Therapie BAAT:

Meet wat u beweegt!

Weet wat u beweegt!

FYSIO- &
MANUELE
THERAPIE
B A A T

FysioFitness

FYSIO- &
MANUELE
THERAPIE
B A A T

Fysio- en Manuele Therapie Baat
't Slotje 7
6603 JC Wijchen
024-6455883
www.baatbijfysiotherapie.nl
info@baatbijfysiotherapie.nl

FysioFitness, ook voor u!

Hebt u een blessure, een chronische aandoening of specifieke klacht en wilt u werken aan uw herstel?
Bent u minder belastbaar tijdens het uitvoeren van uw dagelijkse taken en wilt u uw conditie op peil houden?
Wilt u na bijvoorbeeld een ziekte-periode, operatie of bevalling opnieuw beginnen met sporten?
Bent u in de eindfase van uw fysio-therapeutische behandeling?
Of hebt u deze al afgerond en wilt u onder begeleiding blijven trainen?
Wilt u graag onder begeleiding aan uw gezondheid werken...?
Wellicht is FysioFitness dan iets voor u!

Wat is FysioFitness?

FysioFitness is groepsgewijs trainen waar-bij met behulp van professionele appara-tuur specifiek en gedoseerd geoefend en getraind wordt om lichamelijke klachten en/of blessures van het bewegingsappa-raat te voorkomen of te verminderen. De training wordt begeleid door een ervaren fysiotherapeut.
Het accent ligt hierbij meer op preventie en fitheid, dan op prestatie.

Voor wie?

FysioFitness is bedoeld voor een ieder die zijn algehele fitheid op peil wil houden of verhogen en daartoe al dan niet met lichamelijke beperkingen verantwoord wil sporten, of verder wil revalideren na een blessure. De trainingen die wij voor u verzorgen zijn erop gericht uw belastbaar-heidniveau te verhogen door onder meer training van kracht, coördinatie en uithou-dingsvermogen. Onze trainingen vinden plaats in kleine groepen en hebben een individueel karakter. Er wordt hierbij onder meer gebruik gemaakt van fijn instelbare trainingsapparatuur en materialen die het mogelijk maken houdingen en bewegingen specifiek te oefenen en te trainen.

Intake & Training

Bij nieuwe deelnemers vindt er eerst een individuele intake plaats waarbij het gezondheidsverleden wordt besproken en een aantal testen wordt uitgevoerd om een indruk te krijgen van uw fitheid en algehele belastbaarheid. De resul-taten hiervan worden met u bespro-ken en u krijgt een persoonlijk advies. Vervolgens wordt een individueel trai-ningsprogramma voor u samengesteld waarbij rekening wordt gehouden met uw persoonlijke wensen, doelen en fysieke mogelijkheden. Regelmatig zal dit met u worden geëvalueerd. Zo nodig zullen de oefeningen hierop worden aangepast en bijgesteld. Hierdoor is een verantwoorde manier van sporten gewaarborgd en blijft bewegen voor u een uitdaging.

Wat kunt u verwachten?

- Trainingen in kleine groepen
- Werken aan uw gezondheid
- Persoonlijke begeleiding
- Trainen op maat in een gezellige sfeer

Locatie

De trainingen vinden plaats in Gezondheidscentrum Wijchen, 't Slotje 7 (Huurlingsedam).

Betalingsvoorwaarden

- Het abonnementsgeld voor de trainingen wordt per periode vooruit betaald.
- Het abonnementsgeld kan per maand, kwartaal of half jaar voldaan worden.
- Opzeggen van het abonnement dient uiterlijk 2 weken voor het einde van uw abonnementsperiode te worden doorgegeven.
- Gemiste trainingen kunnen, na over-leg, in dezelfde periode worden ingehaald.
- Betreft het een maandabonnement kan de gemiste training ook in de aansluitende periode worden ingehaald.
- Bij verhindering wordt u verzocht dit tijdig aan ons door te geven.
- Restitutie is alleen mogelijk bij lang-durige ziekte.

Graag verwijzen we u ook hiervoor naar onze website www.baatbijfysiotherapie.nl