

Welke verschillende abonnementen zijn er?

Het abonnement wordt afgesloten voor een periode van één maand. U kunt een abonnement nemen voor 1x per week, of onbeperkt.

Wat zijn de kosten van de Fysio Fitness?

Naam abonnement	Frequentie	Duur	Kosten (per maandelijkse incasso)
Standaard	1x per week	1 maand	€19,50
Standaard	onbeperkt	1 maand	€27,50
65+	1x per week	1 maand	€17,50
65+	onbeperkt	1 maand	€23,50
Studenten	1x per week	1 maand	€17,50
Studenten	onbeperkt	1 maand	€23,50
Verplichte éénmalige intake à €35,- contant te voldoen			

Op welke tijdstippen wordt de Fysio Fitness aangeboden?

FysioFitness kan in de ochtend- middag- en avonden. Deze tijden verschillen per dag. Kijk voor de tijden op onze site of vraag het aan onze medewerkers.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a

Bongerdstraat 231

5931 CS Tegelen

5931 NE Tegelen

077 – 373 20 01

077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



fysiotegelen



@FysioTegelen

Openingstijden*

maandag:	8.00 – 18.00
dinsdag:	8.00 – 20.00
woensdag:	8.00 – 20.00
donderdag:	8.00 – 20.00
vrijdag:	8.00 – 18.00
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

**Deze openingstijden gelden voor de hoofdlocatie op de Grotestraat. Van 18.00 – 20.00 uitsluitend geopend voor Medische Fitness of ZwangerFit. De dependance op de Bongerdstraat kent wisselende openingstijden.*

Fysio Fitness

Gezond in beweging!

**GROEPSPRAKTIJK
FYSIOTHERAPIE
TEGELEN**



Op een gezonde manier aan uw conditie werken...



Wat is Fysio Fitness?

Fysio Fitness is een manier om uw lichaam gezond en soepel te houden. Met Zelfstandig, maar wel aan de hand van een schema, kunt u aan uw eigen trainingsdoelen werken.

Voor wie is Fysio Fitness bedoeld?

Fysio Fitness is een perfecte manier om op een snelle en verantwoorde manier aan uw gezondheid te werken. Door een combinatie van verschillende oefeningen kunnen spierkracht en uithoudingsvermogen verbeteren.

Fysio Fitness kan ook worden ingezet om lichamelijke klachten te voorkomen. Bijvoorbeeld rugklachten, maar ook aandoeningen als Reuma, Diabetes, en Hart- en Vaatziekten kunnen door (Fysio-) Fitness gunstig beïnvloed worden!

Fysio Fitness is bedoeld voor mensen die graag wat meer willen bewegen, zelfstandig en zonder begeleiding kunnen sporten, maar zich (nog) niet in een grote sportschool thuisvoelen.

Fysio Fitness is met name geschikt voor mensen die:

- zelfstandig willen sporten, maar die zich niet in een grote, drukke sportschool thuisvoelen.
- vanwege wisselende diensten niet op vaste tijden kunnen sporten.
- dicht bij huis willen sporten, wanneer dit hen uitkomt.

Kan ik meteen beginnen met sporten?

Voordat begonnen wordt met het sporten, zal er een intake plaatsvinden. Deze intake zal bestaan uit een oriënterend gesprek om uw trainingsdoelen en eventuele lichamelijke klachten in kaart te brengen. Hierna volgen enkele metingen, waaronder de BMI-meting, de knijpkracht en het vetpercentage. Vervolgens leggen we uit hoe u alle fitnessapparatuur kunt gebruiken. Deze intake duurt +/- 1 uur.

Na de intake krijgt u van uw fysiotherapeut een trainingsschema, waarmee u zelfstandig aan de slag kunt.

Om uw uithoudingsvermogen te verbeteren, is *duurtraining* zeer geschikt. U kunt hierbij denken aan fietsen, lopen, roeien, etc.

Om uw spierkracht wat op te bouwen, is *krachttraining* een mogelijkheid. Met behulp van gewichten kunt u één of meerdere spiergroepen trainen.