

Welke verschillende abonnementen zijn er?

Het abonnement wordt afgesloten voor een periode van 12 weken. U kunt een abonnement nemen voor 1 of 2 uur per week*.

Op welke tijdstippen wordt de Medische Fitness aangeboden?

Onze Medische Fitness wordt op verschillende momenten aangeboden, zowel 's ochtends, 's middags en 's avonds. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kunnen tijden gewijzigd of toegevoegd worden.

Vraag uw fysiotherapeut voor de huidige Medische Fitness tijdstippen, of kijk op onze website.

Wat zijn de kosten van de Medische Fitness?

De kosten van de intake bedragen €35,-
De maandelijkse abonnementskosten zijn:

- 1 uur per week*: €39,50
- 2 uur per week*: €64,50

**bij elk abonnement kunt nog 1x per week gratis gebruik maken van onze sportzaal!*

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

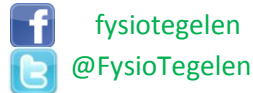
Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a
5931 CS Tegelen
077 – 373 20 01

Bongerdstraat 231
5931 NE Tegelen
077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



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.*

Medische Fitness

Gezond in beweging!

GROEPSPRAKTIJK FYSIOTHERAPIE TEGELEN



Op een gezonde manier aan uw conditie werken...



Wat is Medische Fitness?

Medische Fitness is een manier om uw lichaam gezond en soepel te houden. Onder begeleiding van een van onze fysiotherapeuten kan er worden getraind in groepen van maximaal 6 personen. Op deze manier kan een gerichte en individuele begeleiding plaatsvinden, waardoor juist de persoonlijke aandacht gewaarborgd wordt.

Voor wie is Medische Fitness bedoeld?

Medische Fitness is bedoeld voor mensen die graag wat meer willen bewegen, maar zich (nog) niet in een grote sportschool thuisvoelen.

Medische Fitness is met name geschikt voor mensen die:

- lichamelijke klachten hebben, en hier onder begeleiding van een fysiotherapeut aan willen werken
- een steuntje in de rug nodig hebben om in beweging te komen
- de voorkeur geven aan een gerichte, individuele begeleiding tijdens het fitnessen
- gezond en verantwoord willen sporten

Onze praktijk beschikt over een fitnessruimte met een uitgebreid assortiment aan fitnessapparatuur. Tijdens het trainingsuur kunt u gebruik maken van alle aanwezige apparaten, gewichten en ander oefenmateriaal.

Daarnaast is er een aparte heren- en dameskleedruimte aanwezig, en kunt u gebruik maken van onze toilet- en doucheruimte.

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, gevolgd door enkele metingen en fysieke testen. Doel van de intake is het opstellen van een individueel trainingsdoel, en het vaststellen van het beginniveau. De intake duurt +/- 1 uur.

Na de intake zal een van onze fysiotherapeuten een trainingsschema opstellen, dat aan uw wensen en fysieke gesteldheid zal voldoen.

Om uw algehele conditie 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 een of meerdere spiergroepen trainen, om deze wat sterker te maken.

Binnen elke sessie zal een combinatie gemaakt worden van duurtraining en krachttraining, afhankelijk van het trainingsdoel dat u voor ogen heeft.