

TIJDEN EN TARIEVEN FYSIO-FITNESS

Er zijn groepen overdag en 's avonds. Informeer voor de tijden en de tarieven bij de praktijk of kijk op de website.

INFO EN AANMELDEN

Voor meer informatie of wanneer u zich wilt aanmelden kunt u ons bellen op 030 288 06 03 of mailen naar info@fysio-nwplb.nl



OPENINGSTIJDEN

maandag	08:00 - 21:00	donderdag	08:00 - 21:00
dinsdag	08:00 - 21:00	vrijdag	08:00 - 17:00
woensdag	08:00 - 20:30	za/zo	gesloten



Rijnhuizenlaan 10
3523 JA Utrecht
(Hoograven, Utrecht Zuid)

T 030 288 06 03
info@fysio-nwplb.nl
www.fysio-nwplb.nl



Fysio-Fitness: voor iedereen die iets over heeft voor een gezond lichaam!

WAT IS FYSIO-FITNESS?

Fysio-Fitness is een fitnessstraining onder begeleiding van een fysiotherapeut in een groep. Iedereen krijgt na een uitgebreide intake een persoonlijk trainingsprogramma dat aangepast is op u en uw wensen. U traint in een kleine groep, waardoor er veel aandacht is voor individuele begeleiding.

HOE ZIET EEN TRAINING ERUIT?

U traint, in een groep, op de hometrainer, loopband, crosstrainer of de roeimachine of apparaten met gewichten. Een fysiotherapeut begeleidt de groep, controleert uw houding en zorgt voor een geleidelijke opbouw van uw trainingsprogramma.

VOOR WIE IS FYSIO-FITNESS?

Fysio-Fitness is geschikt voor mensen die na een fysiotherapeutische behandeling hun belastbaarheid willen verbeteren, omdat ze nog niet fit of sterk genoeg zijn. Na een behandeling bent u vaak nog niet op uw gewenste fitheidsniveau. Fysio-Fitness biedt u een goede manier om uw conditie verder op te bouwen. Op deze manier is de kans kleiner dat klachten in de toekomst weer terugkomen.

DAARNAAST IS FYSIO-FITNESS OOK GESCHIKT VOOR:

- Mensen die willen voorkomen dat ze bij de fysiotherapeut terechtkomen.
- Mensen die nooit gesport hebben en niet goed weten wat zij moeten doen.

- Mensen die vinden dat de sportschool niet goed bij hen past, maar toch aan hun conditie willen werken.
- Mensen die niet van een teamsport houden, maar het wel leuk vinden om in groepsverband iets aan hun gezondheid te doen.

65+ GROEPEN

Naast de reguliere Fysio-Fitness groepen, hebben we groepen voor 65-plussers. Hierin geldt dat de intensiteit van de trainingen wat lager zal liggen. Verder zien de trainingen er hetzelfde uit en traint men met een persoonlijk programma, onder begeleiding van een fysiotherapeut. De nadruk zal vooral liggen op het onderhouden van de huidige functies en bewegelijkheid.

Kortom: Fysio-Fitness is eigenlijk geschikt voor iedereen die iets over heeft voor een gezond lichaam.

WAT IS NOG BELANGRIJK OM TE WETEN

U heeft geen verwijzing nodig van uw huisarts of specialist. De training wordt niet vergoed door de ziektekosten verzekering.

LOCATIE EN FACILITEITEN

De trainingen vinden plaats in onze oefenzaal die beschikt over verschillende cardio- en fitnessapparatuur. Wij vragen u een eigen handdoek en (sport)schoenen die u alleen binnen gebruikt mee te nemen. Er is gelegenheid om u om te kleden en te douchen. Tevens zijn er lockers aanwezig.