

MEDISCHE TRAINING.

Bij Visiemed kunt u aan uw gezondheid en conditie werken onder begeleiding van één van onze fysiotherapeuten. Wij verzorgen hiertoe medische trainingen. Het accent ligt daarbij op bewegen en het motiveren tot bewegen. De medische training 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 willen revalideren na een blessure. De trainingen die wij voor u verzorgen zijn erop gericht uw belastbaarheidsniveau te verhogen door onder meer training van kracht, coördinatie (stabiliteit) en uithoudingsvermogen. Onze trainingen vinden plaats individueel of in kleine groepen maar hebben altijd een individueel karakter. U kunt dus ook zelfstandig trainen. In elk geval krijgt u eerst individuele instructie en u krijgt een trainingsschema dat afgestemd is op uw eigen mogelijkheden. Er wordt zoveel mogelijk getrained met losse gewichten en oefen materialen om met name de stabiliteit te vergroten. We gaan daarbij uit van de nieuwste wetenschappelijke inzichten om de houdingen en bewegingen specifiek te oefenen en te trainen.

Bij nieuwe deelnemers vindt er eerst een

intake plaats waarbij het gezondheid verleden wordt besproken en een aantal testen wordt uitgevoerd om een indruk te krijgen van de algehele fitheid. Vervolgens wordt een individueel trainingsprogramma voor u samengesteld waarbij rekening wordt gehouden met uw wensen, doelen en fysieke mogelijkheden. Regelmatig zal dit met u worden geëvalueerd en zo nodig worden aangepast en bijgesteld. Hierdoor is een verantwoorde manier van sporten gewaarborgd en blijft het voor u een uitdaging.

Wat kunt u verwachten

- Intake en persoonlijk trainingsprogramma
- Trainingen individueel of in kleine groepen (max. 6 personen)
- Werken aan uw gezondheid
- Persoonlijke begeleiding
- Trainen op maat in een gezellige sfeer
- Trainingstijden overdag en 's avonds (tijden na overleg)

Wanneer

Groepstrainingen zijn op vaste tijden (zie schema). Individueel trainen kan op willekeurige tijden volgens afspraak.

Kosten

Meestal wordt medische training vergoed door uw verzekering. Dit is echter wel

afhankelijk van uw aanvullende pakket.

Meedoen

Wilt u ook starten met medische fitness of wilt u meer informatie dan kunt u verder informatie krijgen via onze website (www.visiemed.nl) via mail (info@visiemed.nl) of per telefoon (071 - 8795673) Dit geldt ook als u andere vragen heeft of een vraag aan onze diëtiste.

Maandag
10.00-11.00 uur
15.30-16.30 uur
Dinsdag
10.00-11.00 uur
15.30-16.30 uur
18.00-19.00 uur
Woensdag
15.00-16.00 uur
Donderdag
10.00-11.00 uur
15.30-16.30 uur
Vrijdag
15.00-16.00 uur

MEDISCHE TRAINING



Praktijk voor:

Fysiotherapie
 Sportfysiotherapie
 Sportpodologie
 Schoenadvies
 Manuele therapie
 Medische training
 Echografie
 Diëtik

Potgieterlaan 10G
 2394 VE Hazerswoude Rd.
 Tel nr:071 - 8795673
 Mobiel 06 - 29410381
 Email: info@visiemed.nl