

FysioFitness

Bij Visiemed kunt u aan uw gezondheid en conditie werken onder begeleiding van één van onze fysiotherapeuten. Na een uitgebreide intake wordt u een trainingsprogramma op maat aangeboden, op basis van uw persoonlijke doelstellingen. FysioFitness heeft het voorkomen van klachten aan gewrichten en spieren hoog in het vaandel staan. Zinnvolle testen, regelmatig meten en verantwoord trainen met goede oefenmaterialen en veilige fitness toestellen, zijn de kwaliteitskenmerken. Het trainingsprogramma wordt samengesteld op basis van moderne, wetenschappelijke inzichten. 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 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. FysioFitness is een individuele training op basis van een door ons samengesteld programma. U krijgt eerst een intake, individuele instructie en 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.

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
- Training individueel
- Werken aan uw gezondheid
- Trainen op maat in een gezellige sfeer
- Trainingstijden overdag en 's avonds (tijden na overleg)

Meedoen

Wilt u ook starten met FysioFitness 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.

Wanneer

Individueel trainen kan op willekeurige tijden volgens afspraak.

Kosten

Kosten Per maand
32,50

FYSIOFITNESS



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