



Welke verschillende abonnementen zijn er ?

Het abonnement wordt afgesloten voor een periode van 3 maanden en kan vervolgens per maand verlengd worden. U kunt kiezen voor 2 uur begeleid training of een combinatie van 1 uur begeleid en 1 uur zelfstandig. Patiënten die onder behandeling zijn kunnen ook kiezen voor 2x onbegeleid sporten.

Op welke tijdstippen wordt de medische Fitness aangeboden ?

Onze praktijk is 5 dagen per week open. De trainingstijden van de Medische Fitness worden aangepast aan het actuele aantal participerende cliënten. Kijk voor de actuele tijden op onze website, of vraag het een van onze medewerkers.

Wat zijn de kosten van Medische Fitness ?

De kosten van de intake bedragen € 56,-
De Maandelijkse abonnementskosten zijn :
1 uur per week € 33,00
2 uur per week € 56,00
2x per week onbegeleid trainen voor patiënten € 17,50



www.Slandsvitaal.nl

Wat kan ik van de Fitnessruimte verwachten ?

Onze praktijk beschikt over een oefenzaal met de meest geavanceerde fitnessapparatuur. Naast de cardio-apparatuur beschikken wij over een revolutionaire Kinesis wand. Meer informatie hierover staat vermeld op onze website.

Tijdens het trainen kunt u gebruik maken van alle aanwezige apparaten, gewichten en andere oefenmateriaal.

*Op een gezonde manier
aan uw conditie werken...*



Meer informatie ?

Voor meer informatie kunt contact opnemen met onze praktijk of via onze website.

0181-45 10 17

- FYSIOTHERAPIE
- MANUELE THERAPIE
- SPORTFYSIOTHERAPIE
- DRY NEEDLING

info@Slandsvitaal.nl



Slandsvitaal

FYSIOTHERAPIE



Medische Fitness



Breedstraat 20
3214 AC Zuidland
tel: 0181-45 10 17

www.slandsvitaal.nl
info@slandsvitaal.nl



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 +/- 5 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 reguliere sportschool thuis voelen.

Medische Fitness is met name geschikt voor mensen die:

- Lichamelijke klachten hebben en hier onder begeleiding van een fysiotherapeut aan willen werken.
- Een ziekte of aandoening hebben zoals Reuma, Parkinson of MS, waarbij het belangrijk is om te blijven bewegen.
- Wat extra ondersteuning nodig hebben bij de revalidatie na een operatie of trauma.
- Een steuntje in de rug nodig hebben om in beweging te komen en gezond en verantwoord willen sporten.
- De voorkeur geven aan een gerichte, individuele begeleiding tijdens het fitnessen.



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 begin niveau.

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 hier bij denken aan fietsen, lopen, roeien, etc.

Om uw lijf sterker en steviger te maken is krachttraining en balansstraining belangrijk. Met behulp van gewichten, balansmateriaal en de Kinesiswand kan uw hele lichaam getraind worden.

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

