



DE JONG
Fysiotherapie

Fysiofitness



Voor wie is Fysiofitness?



We weten allemaal dat bewegen goed voor ons is. Dat we langer fit blijven als we goed bewegen. Dat we minder klachten zouden hebben en ze zouden kunnen voorkomen. Het probleem is vaak dat we niet zeker zijn; ik heb nooit gesport, is het wel geschikt voor mij? Ik heb klachten (gehad), kan ik dan wel meedoen? En ook; hoe fit ben ik nu en wat kan ik bereiken?

FYSIOFITNESS

Fysiofitness biedt U een programma op maat. Middels een intake gesprek, een lichamaeljk onderzoek, een fit-test en naar aanleiding van uw persoonlijke wensen en doelstellingen wordt een programma opgesteld. Dit kan bestaan uit afwisselende oefeningen, gebruik van apparatuur, alleen of in groepsverband. De fit-test kan regelmatig plaatsvinden om de vorderingen te kunnen volgen en vast te leggen.

FIT-TEST

Meting van uw lichamaeljk conditie, het krijgen van adviezen t.a.v. uw gezondheid, training n.a.v. de uitgevoerde tests en eventueel het thuisoefenprogramma. Regelmatig kan er een Fit-test plaats vinden om de vorderingen in uw trainingsprogramma te blijven volgen en vast te leggen. De duur van de fit-test is maximaal 45 minuten.

RUG-FIT REVALIDATIE

RUGKLACHTEN? Maak uw RUG STERK en voorkom of beheers rugklachten door preventief te trainen in combinatie met houding- en bewegingsadviezen. Dit is mogelijk in ons programma RUGFIT. Op basis van de oorzaak van uw rugklachten en volgens uw wensen wordt een individueel trainingsprogramma samengesteld. Doel is de balans terug te brengen tussen uw lichamaeljk belastbaarheid en de dagelijkse belastingen waaraan uw rug blootgesteld wordt. Door het trainen van uw rug kunt u werk, sport en hobby's optimaal blijven uitvoeren. Ook krijgt u tips en adviezen om uw rug beter te gebruiken in en om huis, en op uw werk.

DIABETES & TRAINING

Diabetes Mellitus, ofwel suikerziekte, is een in Nederland steeds vaker voorkomende lichamaeljk ziekte. Bijna 1 miljoen(!) Nederlanders hebben deze ziekte. Het is wetenschappelijk onderbouwd dat bewegingsprogramma's, in combinatie met een veranderd voedingspatroon tot minder medicatie leidt en de ziekte beheersbaar maakt. Diabetici zullen zich daarvoor fitter voelen en weer meer uit hun leven kunnen halen.

Om gewoon lekker te bewegen met of ZONDER verwijzing van uw (huis)arts, maar wel altijd onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut.

Het programma bestaat uit; individueel trainingsprogramma (eventueel ook voor thuis), periodieke meting van de resultaten, en voedingsadviezen. Er vindt indien nodig ook contact en overleg plaats met huisarts en/of diëtiste.

CARDIO TRAINING

Deze vorm van training is erop gericht het duuruithoudingsvermogen te verbeteren. Hiermee wordt het functioneren van

longen, hart en bloedvaten (circulatie) positief beïnvloed. Ook spieren en pezen worden sterker zodat mogelijke blessures/klachten hieraan voorkomen worden. De training geschiedt uitsluitend op speciaal ontwikkelde cardio-apparatuur. U traint met een hartslagmeter met een vooraf, naar aanleiding van een berekening, vastgestelde trainingshartslag. Dit om optimaal resultaat en veiligheid te waarborgen. Tevens is de apparatuur voorzien van een veiligheidsmechanisme welke waarschuwt indien men de trainingshartslag overschrijdt.

FIT & SLANK

De naam Fit&Slank zegt het al. Het programma Fit&Slank is erop gericht om mensen met wat kilo'tjes teveel, of met een serieus overgewicht, af te laten vallen. Samen met de fysiotherapeut wordt hiernaar gestreefd middels een bewegingsprogramma, voedingsadviezen en periodieke



metingen van de resultaten en om klachten te voorkomen. Er vindt indien nodig ook contact en overleg plaats met huisarts en/of diëtiste.

SENIOREN FITNESS

Al op leeftijd en toch FIT willen blijven? Dat kan! Samen met de fysiotherapeut wordt er voor u een bewegingsprogramma opgesteld gebaseerd op uw lichamelijke belastbaarheid en uw wensen. U traint samen met anderen zodat de trainingen ook een gezellig en sociaal karakter hebben. Door middel van deze trainingen houdt u uw lichaam FIT en soepel en voorkomt zo lichamelijke klachten.



TARIEVEN FISYIOFITNESS:

Kennismakingsles + uitleg (op afspraak)	Kosten Gratis	65+ Gratis
Fit-test (incl trainingsschema) - 1e maal bij inschrijving abonnement intake/fit-test	Gratis	Gratis
- Vervolg fit-test (max.45 min.)	€ 33,-	€ 30,-
- Fit-test tbv zelf sporten, incl. trainingsschema (max.45 min.)	€ 33,-	€ 30,-
Kwartaalabonnement * 1x per week vast uur	€ 95,-	€ 85,-
2x per week vast uur	€ 170,-	€ 150,-
Halfjaarabonnement * 1x per week vast uur	€ 175,-	€ 155,-
2x per week vast uur	€ 300,-	€ 270,-
10 rittenkaart (1/2 jaar geldig)	€ 80,-	€ 75,-
Sportmassage (30 minuten)	€ 20,-	€ 20,-

- Geen inschrijfgeld

* Alleen mogelijk via Automatische Incasso