



VAN ASCH VAN WIJCKSKADE 28 | 3512 VS UTRECHT | TEL (030) 870 06 06
INFO@FYSIOTHERAPIEBINNESTAD.NL | WWW.FYSIOTHERAPIEBINNESTAD.NL

Fysio-Fitness

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie of wanneer u zich wilt aanmelden voor de Fysio-Fitness kunt u ons bellen op 030 870 06 06 of mailen naar info@fysiotherapiebinnenstad.nl.

Voor openingstijden van Fysiotherapie Binnenstad kunt op onze website terecht: www.fysiotherapiebinnenstad.nl



Voor wie?

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

Wat is Fysio-Fitness?

Fysio-Fitness is een fitnessstraining onder begeleiding van een fysiotherapeut in een groep van maximaal acht mensen. Iedereen krijgt na een uitgebreide intake een persoonlijk trainingsprogramma die 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?

Een fysiotherapeut begeleidt de groep, controleert uw houding tijdens de trainingen en zorgt voor een geleidelijke opbouw van uw trainingsprogramma. Op deze manier voorkomt u dat klachten terugkomen of dat u ze krijgt. Dit geldt zowel op korte als op lange termijn.

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 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 met overgewicht.

Tijden Fysio-Fitness

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

Locatie en faciliteiten

De trainingen vinden plaats in onze trainingszaal. Deze oefenzaal beschikt over verschillende cardio- en fitnessapertuur en er is een kleedruimte en een douche aanwezig. De oefenzaal is voorzien van een airco. Tijdens het sporten dient u sportkleding en schone schoenen te dragen. Verder vragen wij u een eigen handdoek mee te nemen.



Tarieven Fysio-Fitness

Voor actuele prijzenlijst kijk op de website of op de prijzenlijst in de wachtkamer.

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.