AANMELDEN?

U kunt zich aanmelden bij een van onze therapeuten of via de administratie.

Voordat u mee kan doen met de Fysiofitness groep vindt er eerst een kennismakingsgesprek/ intake plaats. Dit is verplicht voor nieuwe leden. Hierin stelt u samen met de fysiotherapeut uw persoonlijke doelstelling op. Daarna zullen er een aantal testen plaatsvinden om uw huidige niveau (spierkracht, lenigheid, gewicht en conditie, etc.) vast te stellen. Aan de hand van deze resultaten krijgt u een persoonlijk oefenprogramma waarmee u aan de slag kunt.

KOSTEN

Vraag de kosten na bij uw therapeut of onze receptie.

Wij gaan een overeenkomst aan per drie maanden, met ingang van de startdatum. U ontvangt van ons aan het begin van elk kwartaal een factuur.

mmfysio

Fysiofitness

024-3580779

info@mmfysio.nl

www.mmfysio.nl

WAT IS FYSIOFITNESS?

In deze folder vindt u meer informatie over het programma 'Fysiofitness'.

Fysiofitness is een trainingsprogramma in de vorm van oefeningen gericht op verbetering van diverse lichaamsfuncties. Denk hierbij aan verbetering van: spierkracht, lenigheid, conditie en gewicht.

De les zal bestaan uit een warming-up, vaak bestaande uit grondoefeningen, gevolgd door een maandelijks wisselend thema (kracht, lenigheid, balans, etc.). Daarna zal er nog voldoende tijd zijn om te werken aan uw individuele trainingsprogramma. We eindigen met een cooling-down. De Fysiofitness duurt in totaal 75 minuten.

Er zijn ook speciaal groepen voor mensen die ouder dan 65 jaar zijn. Deze hebben aangepaste warming-up en cooling-down.

DOEL

Het doel van de Fysiofitness zal voor iedereen verschillen, bijvoorbeeld u wilt:

- uw conditie verbeteren
- verantwoord bewegen
- uw balans verbeteren
- uw (sport)prestaties verbeteren
- minder klachten aan gewrichten/spieren
- onder begeleiding van een fysiotherapeut / fysiotherapeut in opleiding sporten.

VOOR WIE?

De Fysiofitness is voor iedereen geschikt, maar vooral voor mensen:

- met lichte lichamelijke klachten
- met onzekerheid tijdens bewegen
- die hun belastbaarheid willen vergroten
- die preventief te werk willen gaan.

Kortom voor diegene die op een verantwoorde wijze zijn/haar conditie, spierkracht, balans, zekerheid wil opbouwen.

VRAGEN?

U kunt ons tussen 08.00u en 17.30u telefonisch bereiken via 024-3580779 of via ons mailadres info@mmfysio.nl

WANNEER?

Vraag de actuele trainingstijden na bij uw therapeut of onze receptie.

De trainingen vinden plaats op onze locaties in Malden en Molenhoek. In Nijmegen is er een buitengroep.