

## Fysio- en Manuele therapie Seuren



### Abonnement

Deelnemen aan fysiofitness bij Fysio- en Manuele therapie Seuren is mogelijk door een abonnement af te sluiten. Bij het afsluiten van een abonnement kiest u voor de looptijd. De kosten van het abonnement zijn afhankelijk van het aantal trainingsmomenten per week en de looptijd van uw abonnement. U heeft de keuze voor een abonnement van 3 maanden; 3-12 maanden of voor een abonnement van 1 jaar. Na de aangepaste periode wordt dit abonnement steeds automatisch verlengd met een periode van 1 maand. Het abonnement kan naar aanleiding van blessure, zwangerschap of operatie tijdelijk worden stopgezet.

Men kan het lidmaatschap niet tussentijds onderbreken omdat men verhinderd is of op vakantie gaat.

Mocht u een keer verhinderd zijn, dan verzoeken wij u zich 24 uur van tevoren af te melden.

Inhalen van een gemiste training is vanaf 01-01-2019 niet meer mogelijk. Indien u uw abonnement wilt beëindigen, dan dient u dit uiterlijk 14 dagen voor het verstrijken van de periode, schriftelijk, te doen.

### Kosten

#### Maandbedrag fysiofitness abonnement vanaf 2019

Intake (1 malig)	€ 35,-		
Fysiofitness abonnement	< 3 maanden	3-12 maanden	1 jaar
1x per week (incl. btw)	€ 45,-	€ 40,-	€ 36,-
2x per week (incl. btw)	€ 55,-	€ 50,-	€ 46,25

### Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor fysiofitness per telefoon of aan de balie in de praktijk. Als u meer informatie wilt kunt u altijd vrijblijvend contact met ons opnemen.



Loverstraat 8, 6031 VD Nederweert  
Tel. 0495 - 63 45 06

E-mail: [info@fysionederweert.nl](mailto:info@fysionederweert.nl)

Iedereen kan  
sporten  
**Fysiofitness**

# Iedereen kan sporten

Wilt u fit worden of fit blijven? Een paar kilo's afvallen? Voelt u zich moe, futloos of gestresst?



## Fysiofitness

Fysio- en Manuele therapie Seuren biedt u een persoonlijk trainingsprogramma om binnen uw mogelijkheden te bewegen.

Tijdens onze fysiofitness wordt u uitsluitend door een fysiotherapeut begeleid. Deze ziet er op toe dat u de oefeningen goed uitvoert en geeft waar nodig aanwijzingen. Daarnaast zorgt hij of zij voor de juiste opbouw van uw trainingsprogramma met de juiste balans in de oefeningen. Hierdoor is kwaliteit gegarandeerd, is er een minimaal risico op blessures en wordt gezond bewegen toegankelijk voor iedereen. Ook als u beperkt bent in bewegen als gevolg van een aandoening/ziekte, of als gevolg van uw leeftijd.

### Fysiofitness is bedoeld voor

- Iedereen die gezond wil bewegen.
- Mensen met specifieke aandoeningen zoals COPD, hartfalen, burn-out, bekkeninstabiliteit, chronische pijn, hernia, fibromyalgie, reuma, osteoporose, suikerziekte, whiplash etc.
- (top) Sporters die willen revalideren of hun niveau willen verhogen.
- Iedereen met klachten (bijvoorbeeld rug, knie, nek, schouder of andere gewrichten) die na een revalidatieperiode functioneel willen doortrainen.
- Mensen die na (fysiotherapeutische) behandelingen willen doortrainen.
- Mensen die sportieve ondersteuning willen bij het afslanken.
- Senioren.

### Intake

Voor optimaal resultaat vindt voor aanvang van de trainingen een uitgebreide intake plaats. Deze intake is verplicht voor iedereen die bij ons komt sporten.

Tijdens de intake kunt u persoonlijke doelstelling(en), zoals vergroten van uw kracht, uithoudingsvermogen of vetverbranding, kenbaar maken. Ook eventuele psychische en/of lichamelijke klachten, blessures, operaties, (fysiotherapeutische) behandelingen en medicijngebruik, komen aan de orde. Hier wordt specifiek rekening mee gehouden bij het maken van uw trainingsprogramma. Met behulp van een fitheidstest wordt uw huidige fitheid, uithoudingsvermogen en spierkracht gemeten.

Aan de hand van uw wensen en de intake wordt een persoonlijk, op maat gemaakt, trainingsschema opgesteld. Om de 6-8 weken vindt er een tussentijdse test plaats om te kijken of uw doelstellingen worden behaald en om uw trainingsschema te evalueren en zo nodig aan te passen.

### Trainer

Om een optimale begeleiding te kunnen garanderen kan er alleen op vaste tijden getraind worden. In overleg wordt u zo veel mogelijk ingedeeld in een groep die bij u past. Dit kan zijn op basis van een aandoening of ziekte (zoals COPD of hartfalen), maar ook op basis van leeftijd of trainingsdoelstelling (bijvoorbeeld hulp bij afvallen). Afhankelijk van uw doelstelling is het mogelijk om 1 of 2 keer per week te trainen. De trainingstijden zijn evenwichtig verdeeld over de week.

### Kledingvoorschrift

In onze fitnessruimte dient u ten allen tijde in correcte sportkleding te zijn gekleed. Het dragen van schone sportschoenen en het gebruik van een handdoek is verplicht. Wij verzoeken u een bidon/flesje mee te brengen, zodat u tijdens het sporten voldoende kunt drinken.