

## Tarieven

Intake ( uitgebreid )	€ 35
Fitnesskaart 10 x begeleid	€ 75
Fitnesskaart 10 x individueel	€ 50

## Trainingsuren

TIJD	MA	DI	WOE	DO	VRIJ
09.00	■				■
10.00	■				■
10.00		■		■	
11.00		■		■	
11.00					
12.00					
13.00	■			■	
14.00	■			■	
14.00					
15.00					
16.00					
16.00	■				
17.00	■				
19.00	■			■	
20.00	■			■	



### Adres

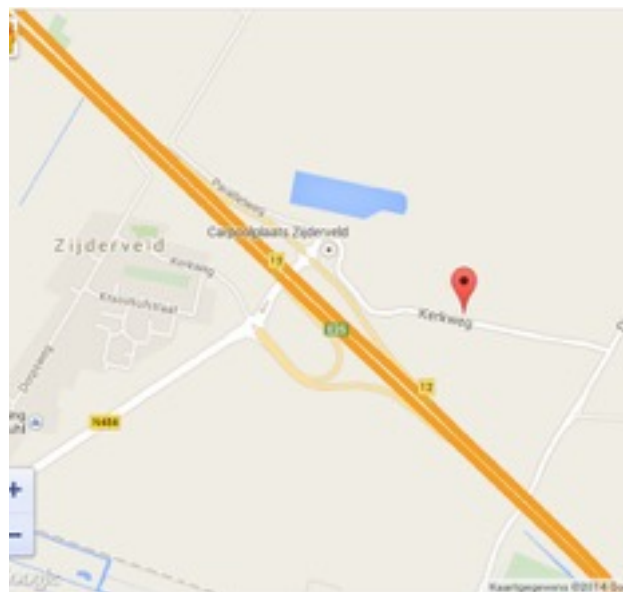
Kerkweg 45a

4121 KR Everdingen

Tel.nr. 0345-642618

Email: [info@fysiodevries.nl](mailto:info@fysiodevries.nl)

Web: [www.fysiotherapiedevries.nl](http://www.fysiotherapiedevries.nl)



# fysiofitness

# de vries



# Fysiofitness: fitter onder deskundige begeleiding

Meer bewegen draagt bij aan een goede gezondheid.

Fitness bij Fysiofitness De Vries is een uitstekende manier om uw conditie en kracht te verbeteren. Bijvoorbeeld als aanvulling op een fysiotherapeutische behandeling of als u gewoon meer begeleiding wilt bij het sporten.



## Is fysiofitness iets voor mij?

Fysiofitness bij Fysiofitness De Vries is een uitstekende manier om uw conditie, kracht en lenigheid te verbeteren. Maar het is ook ideaal als u bijvoorbeeld een beperking heeft door een blessure, als u geen sportervaring heeft of als u wilt werken aan het verminderen van overgewicht.

Ook wanneer u de herwonnen functies na een fysiotherapeutische behandeling of revalidatie wilt behouden is fysiofitness een gezonde keus.

## Veilig en effectief

Bij fysiofitness De Vries traint u in een kleine groep onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Tijdens de intake maken we een helder trainingsprogramma op maat, dat we regelmatig bijstellen. Dit kan bijvoorbeeld gericht zijn op vetverbranding, conditie- of krachttraining. Ook tijdens het uitvoeren van de oefeningen wordt u voortdurend begeleid. Zo weet u zeker dat uw training veilig en effectief is. Wij weten wat u beweegt !

## De intake

Na ontvangst van uw inschrijving wordt u opgeroepen voor een intake. Deze bestaat uit een vragenlijst om een beeld te krijgen van uw huidige gezondheid en uw doelstelling(en). We voeren tevens een aantal metingen uit om uw huidige gezondheidsprofiel en uw fitheidsprofiel vast te stellen.

## Wist u bijvoorbeeld dat:

Cardiotraining goed is voor hart en bloedvaten, effectief is tegen hoge bloeddruk, het cholesterolgehalte verlaagt, de spijsvertering verbetert en dat krachttraining effectief is tegen afname van de spiermassa bij het ouder worden (1 tot 3,5% per jaar), helpt tegen het stijver worden bij het verouderen, de botdichtheid en de stofwisseling verhoogt (calorieverbruik in rust stijgt).

Tenslotte levert training nog een aantal algemene effecten op zoals verbetering van het psychisch functioneren en verhoging van de stressbestendigheid.

## De eerste trainingen

De fysiotherapeut leert u de bediening van de apparatuur, legt u de oefeningen uit, en instrueert u waar u op moet letten. U ontvangt hierbij een trainingsschema.

U wordt verzocht de sportzaal te betreden met:

- schone sportschoenen
- gemakkelijke sportkleding
- een handdoek om te gebruiken op de oefentoestellen

De trainingszaal is voorzien van airconditioning en AED.