

## Praktische informatie

De trainingen worden gegeven in medisch centrum Vathorst door een fysiotherapeut.

### Kosten:

- € 25,- euro per maand
- Vanaf 01-01-2012 zijn de kosten 27,50 euro.

### Meer informatie en aanmelding:

[imeijer@fyzie.nl](mailto:imeijer@fyzie.nl)



medisch centrum  
**VATHORST**



**Wervershoofstraat 363**  
**3826 EM Amersfoort**  
**Tel: 033 - 4946396**

# Medisch Fitness



**onder professionele  
begeleiding van een  
fysiotherapeut**

## MEDISCH FITNESS

### **Voor wie?**

Medisch fitness is een training voor mensen die aan hun gezondheid willen werken.

Mensen die herstellend zijn van klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat kunnen bij ons terecht. Denk aan knie-, wervelkolom- en schouderklachten.

Tevens is medisch fitness geschikt voor mensen die klachten hebben gehad en deze in de toekomst willen voorkomen.

### **Hoe werkt medisch fitness?**

Door het invullen van een inschrijfformulier krijgt de therapeut een inzicht in uw klachten, voorgeschiedenis en doelen.

Afhankelijk van deze gegevens zal er een persoonlijk oefenprogramma opgesteld worden.

Bij aanvang van het sporten zal er gestart worden met een gezamenlijke warming up. Deze wordt vervolgd met het individuele trainingsprogramma en

vervolgens afgesloten met een gezamenlijke cooling down.

Voorafgaande aan de trainingen zal uw bloeddruk en gewicht worden gemeten, evenals een korte conditietest welke als evaluatie kunnen dienen.

### **Wat is het doel?**

Het doel van medisch fitness is door middel van training de conditie/belastbaarheid te vergroten, zowel totaal (algehele conditie) als lokaal (klachtengebied).

Hierdoor ontstaat een beter evenwicht tussen belasting (wat u met uw lichaam doet) en belastbaarheid (dat wat uw lichaam kan hebben).

Dit heeft als positief gevolg:

- \* Afname van de klachten
- \* Een betere algehele conditie
- \* Een stressbestendiger leven

### **Wanneer?**

Maandag 19.00u – 20.00u/20.00-21.00

Dinsdag 18.30-19.30u

Woensdag 19.30u – 20.30u

Donderdag 10.30-11.30u

Vrijdag 10.30-11.30u

## VOORWAARDEN

- Deelname vindt plaats onder begeleiding van een fysiotherapeut, in een kleine groep van maximaal 10 personen
- Er wordt op een van te voren vastgesteld tijdstip en dag een uur getraind
- Deelnemer neemt eigen handdoek mee indien nodig
- Deelname vindt plaats per maand
- Betaling volgens automatische machtiging aan FyZie
- Opzegging schriftelijk, 1 maand van tevoren
- U kunt uw periode tijdelijk stilleggen (2 weken), door dit vooraf te melden
- Lichamelijke klachten moeten vooraf gemeld worden aan een van onze fysiotherapeuten
- Deelname is geheel op eigen risico