



PRODUCTINFORMATIE



Voor verdere informatie en aanmelding:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

Tot ziens bij Zorgwaard!

Fysiofittraining



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

PRODUCTINFORMATIE

Fysiofittraining

Voor wie ?

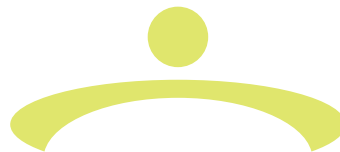
Fysiofit training is voor een ieder die wil werken aan het verbeteren van het houding- en bewegingsapparaat, bijvoorbeeld conditie en/of spierkracht en daarvoor niet naar een sportschool of sportvereniging wil/kan, of denkt te kunnen, in verband met zijn of haar lichamelijke klachten. Deze klachten worden mogelijk door de training gunstig beïnvloed.

Hoe ziet de training eruit?

U traint een of twee maal per week 1 uur, tenminste 8 weken, individueel. Aan de hand van een voor u op maat gemaakt programma, afgestemd op uw mogelijkheden en/of wensen. Dit programma wordt samengesteld en begeleid door uw (sport)fysiotherapeut.

De eerste sessie bestaat uit een intake, waar u een aantal vragen betreffende uw gezondheid/conditie worden gesteld. Er wordt een conditietest afgenomen en u maakt een start met het trainingsprogramma.

U traint met behulp van apparatuur en/of vrije oefeningen in een oefenruimte, in sportkleding en op sportschoeisel, met maximaal 6 personen. Deelname aan de Fysiofit training is op eigen risico. De begeleidende (sport)fysiotherapeut zal de deelnemer met alle deskundigheid begeleiden, maar kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele onverhoopte schade.



ZORGWAARD

fysiotherapie

Kosten:

De kosten worden niet vergoed door uw ziektekostenverzekeraar, u traint op eigen kosten. Betalingen geschieden contant of op nota.

Wat neemt u mee:

Sportkleding en sportschoeisel, een flesje om water in te doen en een handdoek. ± 1 uur tevoren moet u iets eten en voldoende drinken.

Voor deelname en/of informatie kunt u contact opnemen met uw (sport) fysiotherapeut, tel. 072-5347534

