

FYSIOFITNESS

FysioFitness is veelal een logische vervolgstap op de individuele fysiotherapeutische behandeling. Onder begeleiding volgt u een specifiek voor u en uw klacht opgesteld oefenprogramma in de sportschool. Het uiteindelijke doel is zelfstandig en onafhankelijk te oefenen om uw persoonlijke doelstelling te behalen of uw klachten te bestrijden.

METHODE

Het eerste contact vindt plaats tijdens de zogenaamde intake. Op dat moment vindt, naast de administratieve handelingen, een analyse van uw klachten plaats en wordt in samenspraak met u het oefenschema opgesteld. Hiermee gaat u gedurende 13 weken lang trainen. Na deze periode kunt u zelfstandig uw oefenprogramma uitvoeren en een bepaald resultaat ten aanzien van uw klachten is dan bereikt. In overleg stellen we u een vervolgprogramma en strategie voor. U bent uiteraard vrij hiervan gebruik te maken.

De sportschool waar we mee samen werken is Sportcentrum Vredehof, gelegen aan de Vredehofstraat 5. Daar hebben we de beschikking over de ruimte en apparatuur. In de sportschool zijn kleed- en doucheruimten aanwezig. Na de oefensessie kunt u, op verzoek, tevens gebruik maken van de sauna.

De oefeningen kunt u het best uitvoeren in prettig en makkelijk zittende sportkleding. Er bestaat geen kledingvoorschrift anders dan het dragen van schone sportschoenen. Gebruik van een handdoek, om hygiënische redenen, wordt erg op prijs gesteld. Verstandig is het een flesje drinken mee te nemen omdat tijdens het oefenen vocht verliest die u tijdig dient aan te vullen.

BEHANDELING

De behandelmethode bestaat uit oefeningen gericht op het behalen van uw persoonlijke doelstelling. Hierbij wordt gebruik gemaakt van individuele oefeningen op fitness apparatuur of andere oefenmaterialen indien dit beter aansluit binnen de training. Tevens maken wij gebruik van hartslagmeters om het uithoudingsvermogen op de juiste manier te trainen.

DUUR

U neemt gedurende 13 weken deel aan FysioFitness. In deze periode wordt van u verwacht dat u 2 maal per week aanwezig bent in het sportcentrum. Één maal per week op afspraak en één maal per week zelf in te plannen binnen de openingstijden van de sportschool.

KOSTEN

Als u voor Fysiotherapie verzekerd bent worden deze kosten vaak vergoed door uw verzekeringsmaatschappij. Ten behoeve van de administratie schrijven we u in bij Sportcentrum Vredehof. U ontvangt tegen een borgsom van € 15,00 een toegangspas. Op vertoon hiervan kunt u gebruik maken van de faciliteiten van het Sportcentrum en ontvangt u alle voordelen die de "gewone" leden van Sportcentrum Vredehof ook ontvangen.

Wilt u na FysioFitness gebruik blijven maken van de faciliteiten van sportcentrum Vredehof, dan dient u een abonnement te nemen. Informatie hierover is te verkrijgen in het sportcentrum maar ook op internet

www.sportcentrumvredehof.nl

INFORMATIE

Bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met ons onder telefoonnummer 0229-215615. U kunt ons ook via de e-mail bereiken via info@fysiohoorn.nl