

Fysio Fitness

Fitness is het logische antwoord op het karakter van de tijd waarin wij leven. We leven jachtig, onder teveel spanning, eten te veel en te vaak en hebben vooral te weinig beweging. Veel van de klachten die met fysiotherapie behandeld moeten worden vinden hun oorzaak in dit levenspatroon.

Voor veel mensen is fitness een zeer geschikte manier om beter om te gaan met hun bewegingsapparaat. Hiermee kunnen veel klachten voorkomen worden. Maar vooral mensen die na hun revalidatieperiode bij hun fysiotherapeut door willen gaan met trainen, vinden in fitness een uitstekende mogelijkheid om herhaling van de klachten te voorkomen.

FysioPlusFit, de oplossing!

Veel mensen erkennen de goede eigenschappen van fitness, maar willen niet op hun eigen houtje gaan fitnessen. Voor hen is FysioPlusFit dé oplossing. Met een op maat gemaakt trainingsprogramma door een van onze begeleiders, werkt u aan uw conditie, kracht en souplesse. Ook kunt u terecht op onze apparaten tijdens of na fysiotherapeutische behandeling om herhaling van klachten tegen te gaan.

FysioPlusFit is er voor iedereen!

Iedereen kan gebruik maken van de faciliteiten die FysioPlusFit biedt om te werken aan uw conditie en gezondheid, of u nu ex-patiënt, getraind of ongetraind bent. In overleg met u wordt er een persoonlijk trainingsprogramma opgesteld en nauwlettend in de gaten gehouden. Dit betekent dat tijdens elke sessie wordt gekeken of het schema niet te zwaar of juist te licht voor u is. Uw vorderingen worden regelmatig gemeten.

Hoe werkt FysioPlusFit?

Na aanmelding wordt er een uitgebreide conditietest afgenomen aan de hand waarvan, in overleg met u, uw individuele trainingsprogramma wordt samengesteld. Bij FysioPlusFit wordt in kleine groepen en op vaste tijden getraind. U bent altijd welkom om eens te komen kijken op de trainingen om zo een indruk te krijgen hoe er wordt gewerkt.