

Fysiofitness



Kernpraktijken Fysiotherapie Volendam



Kernpraktijken
Fysiotherapie vanuit de kern

Fysiofitness: fitter onder deskundige begeleiding

Meer bewegen draagt bij aan een goede gezondheid. Fysiofitness bij Kernpraktijken 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.

Wat is fysiofitness?

Met fysiofitness traint u in een kleine groep, onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Voor u begint met fysiofitness, wordt er tijdens een intake een helder trainingsschema opgesteld. Tijdens iedere training is aandacht voor persoonlijke begeleiding en wordt er gewerkt aan de geleidelijke opbouw van uw persoonlijke trainingsschema. Deze wordt aan de hand van uw prestaties bijgesteld. Zo voorkomt u blessures en terugvallen. U kunt met fysiofitness altijd trainen op het perfecte niveau.

Voor wie is fysiofitness?

Fysiofitness is bedoeld voor iedereen die wil sporten onder goede begeleiding. Voor iedere sporter is het doel anders. Fysiofitness kan bijvoorbeeld gericht zijn op vetverbranding, conditie of krachttraining. Fysiofitness kan voor u interessant zijn:

- ◆ als u een beperking heeft door een blessure
- ◆ als u geen sportervaring heeft
- ◆ voor het verminderen van overgewicht
- ◆ voor het verbeteren van conditie, kracht en lenigheid
- ◆ voor het behoud van herwonnen functies na een fysiotherapeutische behandeling of revalidatie
- ◆ wanneer u onder goede begeleiding wilt sporten

Inschrijving en kosten

De bijlage vertelt u meer over tarieven, tijden en inschrijvingsprocedure. Ook kunt u zich inschrijven via de website van kernpraktijken.

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) en we voeren een aantal metingen uit om uw huidige gezondheidsprofiel en uw fitheidsprofiel vast te stellen.

Wij meten uw:

- ◆ bloeddruk
- ◆ lengte/gewicht (BMI)
- ◆ vetpercentage
- ◆ longfunctie
- ◆ kracht
- ◆ conditie
- ◆ lenigheid
- ◆ specifieke testen (afhankelijk van doelstelling)

De testresultaten worden vervolgens met u besproken en in onze software opgeslagen en stellen ons in staat de voortgang te meten. Daarnaast proberen wij ook risico's voor trainen uit te sluiten. Zo nodig wordt u verzocht goedkeurig voor training te verkrijgen van uw huisarts of uw0 specialist.

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 wordt verzocht de sportzaal te betreden met:

Schone sportschoenen

Gemakkelijke sportkleding

Een handdoek om te gebruiken op de oefentoestellen

Wilt u nog meer weten: kom eens langs en proef de sfeer!



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl