

Fysiofitness



Kernpraktijken Fysiotherapie Zaandam



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

Veilig en effectief

Het voordeel van fysiofitness is dat u traint in een kleine groep onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Tijdens de intake maken we een helder trainingsprogramma op maat, dat we regelmatig bijstellen. Dit kan bijvoorbeeld gericht zijn op vetverbranding, conditie- of krachttraining. Ook tijdens het uitvoeren van de oefeningen wordt u voortdurend begeleid. Zo weet u zeker dat uw training veilig en effectief is. Wij weten wat u beweegt.

Is fysiofitness iets voor mij?

Fysiofitness bij Kernpraktijken is een uitstekende manier om uw conditie, kracht en lenigheid te verbeteren. Maar het is ook ideaal als u bijvoorbeeld een beperking heeft door een blessure, als u geen sportervaring heeft of als u wilt werken aan het verminderen van overgewicht.

Ook wanneer u de herwonnen functies na een fysiotherapeutische behandeling of revalidatie wilt behouden is fysiofitness een gezonde keus.

Wist u bijvoorbeeld dat:

Cardiotraining goed is voor hart en bloedvaten, effectief is tegen hoge bloeddruk, het cholesterolgehalte verlaagt, de spijsvertering verbetert en dat krachttraining effectief is tegen afname van de spiermassa bij het ouder worden (1 tot 3,5% per jaar), helpt tegen het stijver worden bij het verouderen, de botdichtheid en de stofwisseling verhoogt (calorieverbruik in rust stijgt).

Tenslotte levert training nog een aantal algemene effecten op zoals verbetering van het psychisch functioneren en verhoging van de stressbestendigheid.

Tarieven en tijden

De groepstrainingen (maximaal 8 personen) duren een uur. Er is altijd een fysiotherapeut aanwezig voor begeleiding. Wij hanteren kwartaalabonnementen.

1 x per week € 110,00

2 x per week € 188,00

Prijzen zijn inclusief 9% BTW

De actuele trainingstijden vindt u op onze website www.kernpraktijken.nl

De intake

Na ontvangst van uw inschrijving wordt er een afspraak gemaakt voor een intake. Deze bestaat uit een vraaggesprek om een beeld te krijgen van uw huidige gezondheid en uw trainingsdoel. We voeren tevens een aantal metingen uit om uw huidige gezondheidsprofiel en uw fitheid vast te stellen. Daarnaast proberen wij inzicht te krijgen in mogelijke risico's voor trainen. Zo nodig wordt u verzocht goedkeuring voor trainen te verkrijgen van uw huisarts of uw specialist. Aan de hand van de testresultaten wordt er een trainingsschema opgesteld.

De eerste trainingen

De fysiotherapeut neemt het trainingsschema met u door, leert u de bediening van de apparatuur en geeft uitleg 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

De trainingszaal is voorzien van airconditioning. Er is een kleedruimte en douche aanwezig.

Nog meer weten?

Bel of mail ons, vraag uw fysiotherapeut of kom langs voor een gratis proefles.



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 behandel mogelijkheden.

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