

‘BETER FIT’

Medische Fitness

Wat is medische fitness?

Medische fitness is gericht sporten en bewegen onder begeleiding van fysiotherapeuten waarmee u in groepsverband kunt trainen.

Vaak is het doel revalideren na een (langdurige) blessure of aandoening, maar het kan ook goed zijn voor mensen die hun fysieke vermogen willen vergroten onder deskundige begeleiding. Door dit samen te doen met een fysiotherapeut wordt de belastbaarheid van het lichaam op een verantwoorde manier verhoogd. Verantwoord bewegen zorgt ervoor dat uw spieren en gewrichten optimaal blijven functioneren en uw conditie op peil blijft.

De training wordt afgestemd op uw eigen mogelijkheden en conditieniveau.

Hoe werkt het?

Voordat u begint te trainen heeft u een gesprek met de begeleidende fysiotherapeut. Je leert elkaar kennen, bepaalt trainingsdoelen en de fysiotherapeut maakt een inschatting van uw huidige lichamelijke functioneren.

Voor wie is medische fitness geschikt?

Soms kan het na een periode fysiotherapie behandelingen verstandig zijn om onder begeleiding van een fysiotherapeut door te trainen. Of het werkelijk voor u geschikt is wordt bepaald door de fysiotherapeut die ook de begeleiding verzorgt.

Uiteraard kan uw huisarts deze manier van trainen adviseren.

U kunt vooraf een test laten afnemen bij het testcentrum van Beter Doen, ook gevestigd in het Gezondheidscentrum. Met deze informatie kunt u optimaal trainen.

Groepstraining met begeleiding.

We trainen in groepen op vaste tijden. Tijdens de groepstrainingen is er veel aandacht voor een juiste houding, uitvoering van de oefeningen en goede opbouw. De duur van de training is 1 uur. De training wordt gegeven door een van onze fysiotherapeuten en vindt plaats in Sportcentrum Actief en Fit in het Gezondheidscentrum te Giessenburg.

Groepstijden:

- Maandag 13:30 – 14:30 uur
- Maandag 14:30 – 15:30 uur
- Woensdag 19:30 – 20:30 uur
- Vrijdag 10:30 – 11:30 uur

Locatie:

Gezondheidscentrum Giessenburg
Aanmelden of informatie?
info@fysiotherapiebeter.nl
tel. 0184-745906

