



Openingstijden

Maandag	08.00 - 20.00 uur
Dinsdag	08.00 - 20.00 uur
Woensdag	08.00 - 20.00 uur
Donderdag	08.00 - 21.00 uur
Vrijdag	08.00 - 17.00 uur

Prijzen

Intake en fitheidstest (verplicht) € 36,60
Meten van lichaamsgewicht, lengte, vetpercentage, percentage lichaamsvocht, bloeddruk en conditietest.

Maandabonnement (éénmaal per week)* € 45,50

Maandabonnement (onbeperkt)* € 56,00

Jaarabonnement (éénmaal per week)* € 461,25

Jaarabonnement (onbeperkt)* € 590,00

*Abonnementen zijn op basis van één training van één uur op vaste tijden. Het inhalen van trainingen is mogelijk in overleg.

Abonnementen gaan de eerste van de maand in. U kunt echter op elk moment starten. Tot de ingangsdatum van uw abonnement betaalt u bij éénmaal per week sporten € 10,75 per training. Bij onbeperkt sporten betaalt u € 13,00 per week.

Abonnementen worden stilzwijgend verlengd. Opzeggen kan uitsluitend schriftelijk en minimaal één kalendermaand voor ingang van de nieuwe abonnementstermijn. Kijk voor meer informatie en voorwaarden op www.fysioheerde.nl/fysiosport.



**Fysiotherapeutisch
Centrum Heerde**

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Brinklaan 15
8181 EA Heerde
Telefoon (0578) 69 63 63
E-mail info@fysioheerde.nl
Internet www.fysioheerde.nl



FysioSport

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

**Verantwoord bewegen
onder begeleiding
van een fysiotherapeut**



Persoonlijk schema met lenigmakende, spierversterkende en conditieverbeterende oefeningen.

FysioSport

FysioSport is een trainingsmethode waarmee u op een verantwoorde manier uw gezondheid en fitheid op peil houdt en indien mogelijk verbetert.

Persoonlijk schema

U volgt onder begeleiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten een speciaal voor u gemaakt en bij u passend persoonlijk trainingsschema. Het schema bestaat uit een combinatie van lenigmakende, spierversterkende en conditieverbeterende oefeningen waarbij onder andere gebruikt wordt gemaakt van gewichten en apparatuur. U traint in een groep.

Intake en Fitheidstest

Voordat u start vindt er eerst een intakegesprek plaats en een fitheidstest. Uw eventuele lichamelijke

klachten en/of blessures worden door een fysiotherapeut beoordeeld en met u besproken. Op basis van deze gegevens en uw trainingsdoelen wordt door de fysiotherapeut een bij u passend schema opgesteld en zijn er regelmatig testmomenten om de vooruitgang te toetsen.

Voor wie

FysioSport is vooral geschikt voor ...

- ... mensen met klachten of gezondheidsproblemen zoals rug-, nek- en schouderklachten, COPD, Reuma, hartklachten en Diabetes;
- ... mensen met specifieke doelen zoals afvallen en het versterken van bepaalde spiergroepen;
- ... mensen die jaren niets aan sport hebben gedaan;
- ... revaliderende sporters;
- ... iedereen die plezierig en verantwoord wil sporten.

FysioSport voor ouderen

Voor jong en oud is beweging dé basis voor een goede gezondheid. Het onderhoudt het bloedvatstelsel, activeert de hartfunctie en zorgt voor sterke botten en spieren.

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde heeft een speciale FysioSportgroep voor ouderen vanaf 65 jaar. In groepsverband wordt gewerkt aan het onderhouden en verbeteren van kracht, conditie en balans. Er wordt zorgvuldig rekening gehouden met de individuele mogelijkheden van de deelnemers.

Geïnteresseerd?

Voor vragen en/of opgave kunt u bellen met (0578) 69 63 63 of mailen naar info@fysioheerde.nl.