

Aanmeldbon Fysiofit

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Tel nr: _____

E-mailadres: _____

Geeft zich op voor:

training 1 (2x per week)

training 2 (1x per week)

Datum: _____

Handtekening: _____



Paramedisch Centrum Kollum

De Anjen 2

9291 PE Kollum

Tel: 0511 - 451400

Fax: 0511 - 451401

E: info@fysiofit-trainingen.nl

I: www.fysiofit-trainingen.nl



Wat is Fysiofit?

Fysiofit is een trainingsprogramma met als doel de algemene fitheid en conditie te onderhouden. Onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u op een verantwoorde wijze trainen waarbij u gebruik maakt van cardio- en fitnessapparatuur. Aan de hand van een persoonlijke intake wordt een trainingsprogramma samengesteld, afgestemd op uw eisen en mogelijkheden.

De intake duurt een uur en bestaat uit een gesprek, een vragenlijst en diverse testen waarin onder andere conditie en vetpercentage worden bekeken.

Voor wie is Fysiofit?

Fysiofit is voor mensen die:

- lichamelijke klachten hebben
- na een tijd zonder sport weer willen gaan trainen
- na een behandeling fysiotherapie klachtenvrij zijn en hun conditie en belastbaarheid willen vergroten
- klachten willen voorkomen
- willen trainen onder de deskundige begeleiding van een fysiotherapeut

Er wordt getraind in groepen van maximaal 8 personen zodat een goede individuele begeleiding mogelijk is!

Trainingstijden Fysiofit?

Voor informatie over de trainingstijden verwijzen wij u naar onze website www.fysiofit-trainingen.nl of bel met 0511 – 451 400 elke werkdag van **09:00 – 11.00** uur!

Kosten van Fysiofit

Abonnement 2x per week: € 55,-
per 4 weken

Abonnement 1 x per week: € 32,50
per 4 weken

Fitheidstest/intake: € 50,-

(Inclusief 1 bidon en bandje hartslagmeter)