

(Medische) Fitness

Bewegen is goed, gezond en gezellig

Je bent bij ons op de juiste plek voor fitness

Waarom in beweging komen?

Volgens de beweegrichtlijn is bewegen goed, meer bewegen beter. Aangetoond is dat langer, vaker en/of intensiever bewegen extra gezondheidswinst geeft. Er wordt geadviseerd:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten en voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

Lichamelijke beweging is bewezen effectief bij een depressie en kan je een goed gevoel geven. Samengevat draagt regelmatig beweging en inspanning bij aan je fysieke en mentale gezondheid.

Fitness begeleid door een fysiotherapeut?

Onder begeleiding van een fysiotherapeut kan je in een groep van maximaal 6 personen trainen. De training is een combinatie van cardioapparatuur afgewisseld met oefeningen in circuit-vorm. Verschillende aspecten zullen worden getraind zoals : uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, stabiliteit en houding.

Vooraf bespreken we samen met jou wat je wensen en/of doelstellingen zijn en/of er gezondheidsbeperkingen zijn waar we de training op af kunnen stemmen.



Zelfstandig trainen.

Er is ook de mogelijkheid om zelfstandig te trainen zonder begeleiding. Dan kan je op wisselende tijden zelf aan de slag gaan en gebruik maken van onze cardio-, krachtapparatuur en oefenmateriaal. Er kan dan vooraf een keer samen met jou uitleg gegeven over de werking van de apparatuur en een evt. schema gemaakt worden aan de hand van wat je wilt trainen of bereiken.

Wordt fitness vergoed door de verzekeraar?

Medische fitness wordt in de meeste gevallen NIET vergoed door de zorgverzekeraar.

Tarieven 2024

Groepstraining onder begeleiding

1 keer per week

3 maanden	€ 82,00
6 maanden	€ 152,00

2 keer per week

3 maanden	€ 152,00
6 maanden	€ 281,00



Trainingstijden groepstrainingen

Maandag	19:00-20:00
Maandag	20:00-21:00
Dinsdag	13:30-14:30

Dinsdag 19:30-20:30

Donderdag 19:00-20:00

Trainingstijden zonder begeleiding

Individuele trainingen zijn alleen mogelijk buiten de groepstrainingen en binnen de openingstijden van de praktijk. Dit kan ruimer zijn als hieronder vermeld maar ook beperkter zijn. Als je willekeurige tijden komt kan het wezen dat de deur dicht is vanwege patiënten die aan huis worden behandeld. Als je van tevoren informeert weet je zeker dat je niet voor een gesloten deur staat

Maandag 8:00-11:30
13:30-16:30

Dinsdag 8:00-11:30
18:00-19:30

Donderdag 8:00-11:30
13:00-15:00
18:00-19:00

Vrijdag 9:00-11:30
13:30-15:30

Aanmelden of vragen:

Wil je meer informatie of wilt u zich aanmelden neem dan telefonisch of via email contact op met de praktijk.

Fysiotherapie SaFyR Krabbendijke-Rilland

Adres: St. Felixstraat 1
4411 DB Rilland

Tel: 0113-501962
E-Mail: info@fysiotherapiesafyr.nl

www.safyr.nl



(Medische)



Fitness