

Verantwoord bewegen

Veel mensen zijn enthousiast om te gaan bewegen, maar weten niet waar te beginnen. FysioExperts biedt de mogelijkheid om onder vakkundige begeleiding verantwoord te gaan bewegen.

Het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen allerlei ziektebeelden kan voorkomen en genezen. Lichamelijke beweging zorgt er voor dat je dagelijkse activiteiten beter aan kan en je voelt je fitter en energiever.

Te weinig bewegen, overbelasting, langdurig in dezelfde houding zitten en stress kunnen er voor zorgen dat je klachten krijgt.

Ook patiënten die na hun fysio- of oefentherapeutische behandeling op een verantwoorde manier willen blijven werken aan hun gezondheid, zijn in ons trainingscentrum op de juiste plek. Een van de meest voorkomende doelen van patiënten die blijven trainen, is het voorkomen dat klachten terugkeren.

Screening en fitheidstest

Voordat de trainingen kunnen beginnen vindt een intake plaats. De intake bestaat uit een gesprek waarin jouw doelen, wensen en eventuele klachten worden besproken, gevolgd door een aantal specifieke fitheidstesten. Op basis van deze gegevens krijgt u een persoonlijk advies en wordt er, in samenspraak, een trainingsprogramma opgesteld.

Het trainingsprogramma

Het trainingsprogramma wordt bepaald door de uitslag van de testen, waarbij kracht en uithoudingsvermogen worden gemeten. Met name voor mensen met bijvoorbeeld chronische klachten, sportblessures en andere specifieke klachten is het belangrijk om op de juiste intensiteit te bewegen.

Zeer regelmatig wordt het trainingsprogramma bijgesteld door de begeleidende fysiotherapeut aan de hand van de trainingsresultaten en de status op dat moment.

U kunt één of tweemaal per week werken aan uw gezondheid. De vorderingen worden door de

begeleidende therapeut bijgehouden zodat de trainingsintensiteit kan worden bijgesteld.

Door wie word je begeleid?

De trainingen worden gegeven door fysiotherapeuten of een personal trainer. Uw trainingsprogramma wordt door hen op een professionele manier aangepast zodat je zonder blessures vooruit gaat.

Door te trainen in kleine groepen van maximaal 8 personen is het mogelijk een optimale individuele begeleiding te geven. We maken daarbij gebruik van moderne trainingsapparatuur en losse materialen.

klachten voorkomen

conditie

fitter

energiever

persoonlijke begeleiding



Kosten

De kosten van de intake en het abonnement zijn te vinden op onze website: www.fysioexperts.nl

Voor nadere informatie over dagen en tijden waarop de training kan worden gevolgd kun je contact opnemen met de assistente.

Faciliteiten

De medische trainingen worden gegeven op onze locaties Oosterheem en de Watertoren. Naast de ruime oefenzaal beschikken deze locaties over een kleedruimte met douche.

Aanmelding

U kunt zich zonder verwijzing van een (huis)arts aanmelden. U meldt zich aan via:

Telefoon: 079-343 52 40

E-mail: info@fysioexperts.nl

Website: www.fysioexperts.nl

Onze locaties zijn:

Locatie Noordhove

Sullivanlijn 21
2728 BR Zoetermeer

Locatie de Oosterheem

Oosterheemplein 231
2721 NC Zoetermeer

Locatie Rokkeveen-Oost

Groen-blauwlaan 145
2718 GH Zoetermeer

Locatie de Watertoren

Nathaliegang 63
2719 CP Zoetermeer

Versie 2.3 | augustus 2023

FysioExperts is een onderdeel van



Medische fitness

I Met vakkundige begeleiding bewegen



FysioExperts

| consult | therapie | training