

Fysiofitness voor iedereen!

Bewegen is goed voor ons allemaal. Het beïnvloedt de gezondheid positief. Slechts een uur per week gemiddeld actief zijn geeft al een duidelijke verlaging van het risico op bijvoorbeeld hartklachten. Goed bericht voor iedereen die goed kan bewegen. Maar minder interessant voor diegenen waarbij bewegen niet zo vanzelfsprekend is.

Blessures, beperkingen, chronische problemen of slechte ervaringen met bewegen vormen vaak hindernissen om te gaan sporten. Voor deze mensen biedt Fysio Serton een persoonlijk trainingsschema.

Wij werken met de nieuwste apparatuur van Technogym.



Fysiofitness op vaste tijden!

Allereerst worden uw wensen en behoeften wat betreft fitnessen bekeken. Wilt u bijvoorbeeld uw conditie verbeteren, afvallen, revalideren na een blessure of gewoon op een verantwoorde manier bewegen.

Elke deelnemer ondergaat daarna een specifieke intake-test. Deze test wordt door een fysiotherapeut afgenomen en bepaalt uw fitheidsniveau. In sommige gevallen kan een aanvullend fysiotherapeutisch onderzoek gedaan worden om mogelijke beperkingen in kaart te brengen. Uw wensen en behoeften, de resultaten van de test en het eventuele fysiotherapeutische onderzoek bepalen het vertrekpunt voor het FysioFitness programma.

Fysiofitness in groepen!

Het fitnessprogramma wordt gekenmerkt door ruime persoonlijke aandacht en wordt uitgevoerd in kleine groepen van maximaal 9 deelnemers op vaste tijden.

Er is altijd een fysiotherapeut als begeleider in de fitnessruimte aanwezig.

Fitnessgroepen zijn er 's ochtends, 's middags en 's avonds. Vraag aan de balie naar de exacte tijden.

Elke deelnemer ontvangt een wellness sleutel. Hierop worden de persoonlijke trainingsschema's opgeslagen. Tijdens de trainingen draagt iedere deelnemer een borstband, zodat de hartfrequentie gecontroleerd kan worden.



Er wordt een persoonlijke trainingskaart gemaakt zodat u uw prestaties kunt volgen en eventueel kunt bijstellen in de tijd.

Abonnementsvormen 2014:

kwartaalabonnement	1 x per week	€ 29,00 per maand
kwartaalabonnement	2 x per week	€ 54,00 per maand
startkosten	welnesskey + borstband	Eenmalig € 20,00

Trainen op de modernste apparatuur van Technogym



Technogym apparatuur is robuust, computergestuurd en voor iedereen goed toegankelijk.

Aanmelden voor de fysiofitness

U kunt een afspraak maken voor een fittest waarna u een keuze kunt maken in welke groep u wilt komen fitnessen. Vraag een inschrijfformulier met de algemene voorwaarden aan de balie.

Fysiotherapie & manuele therapie

Naast fysiofitness biedt Fysio Serton ook de normale behandelingen voor fysiotherapie en manuele therapie aan. Voor mensen die slecht of niet naar de praktijk toe kunnen komen is er natuurlijk altijd de mogelijkheid om bij u aan huis te behandelen.

Cesar oefentherapie

Oefentherapie Heel is ook in onze praktijk gevestigd. Cesar oefentherapie is met name bedoeld voor mensen met steeds terugkerende klachten aan het bewegingsapparaat (spieren en gewrichten). Door deze therapie leren zij op een gezondere manier met hun lichaam om te gaan om zo de klachten te verminderen of op te heffen.



Catualiumplein 3b
6097 AB Heel
0475 570585

www.fysioserton.nl
info@fysioserton.nl

FYSIOFITNESS
FYSIO SERTON CATUALIUMPLEIN 3B, HEEL

A large purple square containing the lowercase letters 'fs' in white, which is a larger version of the Fysio Serton logo.