

Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar info@fhc-dieren.nl of vul het contactformulier in op onze website.

Zorgverzekering & kosten

De zorgverzekeraars vergoeden de kosten voor deze trainingen niet. Een aantal werkgevers is bereid deze trainingskosten (gedeeltelijk) te betalen.

De tarieven vindt u op onze website:

www.fhc-dieren.nl/kosten-en-zorgverzekering

Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

Internet

info@fhc-dieren.nl

www.fhc-dieren.nl

FysioFit

Een totaalpakket van voorkomen, handelen en herstellen

Gespecialiseerde trainingsbegeiding

Fysiotherapie locaties Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a

6951 BB Dieren

Dependances

Wilhelminaweg 25

6951 BM Dieren

Imboslaan 71

6951 KA Dieren

 Fysiotherapie
Het Centrum

Informeer bij uw trainer naar de juiste locatie



Wat is paramedische trainingsbegeleiding?

Dit is een vorm van training, waarbij u met behulp van moderne trainingsapparatuur oefeningen uitvoert. U oefent onder leiding van een gespecialiseerde trainer, in groepen van maximaal 10 deelnemers, waardoor een optimale begeleiding gewaarborgd is. Iedere deelnemer krijgt een individueel oefenprogramma dat afgestemd wordt op zijn/haar mogelijkheden en het gewenste oefendoel.

Wat is het doel?

Het doel is om door middel van training de conditie van uw lichaam te vergroten en hierdoor uw belastbaarheid te laten toenemen. Er ontstaat dan een beter evenwicht tussen hetgeen uw lichaam doet (belasting) en hetgeen uw lichaam aan kan (belastbaarheid).

Als de conditie van uw lichaam toeneemt zullen:

- Klachten sneller verdwijnen;
- Klachten minder snel terugkomen;
- Uw fysieke mogelijkheden toenemen.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die:

- Na fysiotherapeutische behandeling nog niet helemaal op hun "oude" conditieniveau zijn teruggekeerd;
- Bang zijn dat, bij zelfstandig trainen en/of sporten, hun klachten zullen toenemen of terugkeren;
- Na een operatie of ziekbed weer op een verantwoorde wijze hun conditie willen opbouwen;
- Na een blessure terug willen komen op het juiste prestatieniveau (sporters);
- Door leeftijd, klachten of werk niet of nauwelijks aan voldoende beweging toekomen;
- Mét klachten toch actief willen trainen en bewegen;
- Zonder klachten op een verantwoorde manier willen trainen.

Wie verzorgt de training?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website (www.fhc-dieren.nl), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.

Kleding

Het is aan te raden om tijdens de training kleding te dragen waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen. Tevens verzoeken wij u schone sportschoenen mee te nemen.

Intake

Voordat u kunt beginnen met de training vinden een intakegesprek en een conditietest plaats. Vervolgens wordt een trainingsprogramma opgesteld, gebaseerd op uw mogelijkheden en doelen.