



## PRODUCTINFORMATIE



Voor verdere informatie en aanmelding:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)

**Tot ziens bij Zorgwaard!**

## Fysiofittraining

FYS  
optima  
DAT VOELT GOED!

Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)

## PRODUCTINFORMATIE

# Fysiofittraining

### Voor wie ?

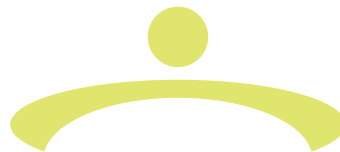
Fysiofit training is voor een ieder die wil werken aan het verbeteren van het houding- en bewegingsapparaat, bijvoorbeeld conditie en/of spierkracht en daarvoor niet naar een sportschool of sportvereniging wil/kan, of denkt te kunnen, in verband met zijn of haar lichamelijke klachten. Deze klachten worden mogelijk door de training gunstig beïnvloed.

### Hoe ziet de training eruit?

U traint een of twee maal per week 1 uur, tenminste 8 weken, individueel. Aan de hand van een voor u op maat gemaakt programma, afgestemd op uw mogelijkheden en/of wensen. Dit programma wordt samengesteld en begeleid door uw (sport)fysiotherapeut.

De eerste sessie bestaat uit een intake, waar u een aantal vragen betreffende uw gezondheid/conditie worden gesteld. Er wordt een conditietest afgenomen en u maakt een start met het trainingsprogramma.

U traint met behulp van apparatuur en/of vrije oefeningen in een oefenruimte, in sportkleding en op sportschoeisel, met maximaal 6 personen. Deelname aan de Fysiofit training is op eigen risico. De begeleidende (sport)fysiotherapeut zal de deelnemer met alle deskundigheid begeleiden, maar kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele onverhoopte schade.



## ZORGWAARD

fysiotherapie

### Kosten:

De kosten worden niet vergoed door uw ziektekostenverzekeraar, u traint op eigen kosten. Betalingen geschieden contant of op nota.

### Wat neemt u mee:

Sportkleding en sportschoeisel, een flesje om water in te doen en een handdoek. ± 1 uur tevoren moet u iets eten en voldoende drinken.

Voor deelname en/of informatie kunt u contact opnemen met uw (sport) fysiotherapeut, tel. 072-5347534

