

## FYSIOTRAINING

**Fysiotraining** bestaat uit een uur trainen in de oefenzaal van Fysio Centrum Hoogland, Kerklaan 6 in Hoogland. De training bestaat uit vormen van cardiotraining (wandelen/hardlopen, fietsen, roeien of steppen) en fitness in de meest brede zin. Het kan ook gebruikt worden als opbouw naar een sport die erna beoefend gaat worden of als voorbereiding op of als revalidatie na een operatie.

Deze training is bedoeld voor mensen, die of niet van sporten/bewegen houden, het moeilijk vinden om sporten/ bewegen vol te houden of op de een of andere manier beperkt worden in het (opbouwen van) sporten/bewegen door pijn, beperkingen of chronische ziektes. De training wordt afgestemd op dagelijkse activiteiten.

Je leert o.a. grenzen voelen, doelen stellen en ontspannen bewegen. Je krijgt uitleg over de opbouw en hoe en waarom van een oefening. Ook wordt er gezocht naar een vorm van oefenen of bewegen die goed vol te houden is en als prettig wordt ervaren. Eventueel kan de oefenstof zo aangepast worden dat er ook thuis of ergens anders geoefend kan worden.

### Op dit moment zijn er de volgende trainingsgroepen

DAG	THEMA	TIJD (min. - max. aantal pers.)	PLEK
Maandag	romptraining/conditie	18:30 – 19:30 (2 - 6)	ja
Donderdag		op aanvraag (2 - 6)	ja

### Kosten:

A) een uur training per week wordt gedeclareerd als 1 behandeling fysiotherapie per maand als er een medische reden voor is. Dit wordt door uw zorgverzekeraar vergoed volgens de polisvoorwaarden als u aanvullend verzekerd bent.

B) niet verzekerd per persoon € 35,00 per maand