

FYSIOTRAINING

Update 01-01-2026

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. De fitnessoefeningen zijn ingedeeld volgens KLUCS (Kracht, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Coördinatie en Stabiliteit)

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.

De groepsgrootte varieert van minimaal 2 tot maximaal 6

Deze training is voor mensen, voor wie bewegen en sporten niet vanzelfsprekend is.

Vind je het moeilijk om sporten of bewegen vol te houden? Kun je het sporten/bewegen door pijn, beperkingen of chronische ziektes niet opbouwen?

Dan is deze training iets voor jou!

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	TIJD	PLEK per 01-01-2026
Maandag	18:30 – 19:30	op dit moment niet beschikbaar
Maandag	19:30 – 20:30	nog 1 plek beschikbaar
Woensdag	15:00 – 16:00	nog 1 plek beschikbaar
Woensdag	16:00 – 17:00	vol
Donderdag	16:00 – 17:00	vol
Donderdag	17:00 - 18:00	vol

Kosten

- 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.*
- Zonder medische reden blijft het bedrag hetzelfde als 1 behandeling fysiotherapie *

* De actuele prijs voor een fysiotherapeutische zitting kunt u vinden in de tarievenlijst op de website onder kosten fysiotherapie