

*Altijd uitdagend en tóch  
op uw eigen niveau...*



**Onze adresgegevens**

Hoofdvestiging: Gezondheidscentrum Tabaksteeg  
De Hank 4, 3832 JL Leusden

**Fysiotherapie-leusden.nl**

T 033 - 4945155 of 033 - 4942925

E [info@fysiotherapie-leusden.nl](mailto:info@fysiotherapie-leusden.nl)

I [www.fysiotherapie-leusden.nl](http://www.fysiotherapie-leusden.nl)

## Fysiofitness

Fysiofitness is een afwisselende fitness groepstraining waarmee u uw conditie verbetert. In de training ligt de nadruk op plezier in bewegen. Door de begeleiding van een fysiotherapeut traint u ook altijd veilig en op uw eigen niveau.

## Inhoud beweegprogramma

Elke training beginnen we met een gezamenlijke warming up en eindigen met een cooling down.

Het programma heeft wisselende oefenstof, gevarieerde thema's en verschillende circuitvormen. Iedere keer uitdagend en tóch altijd bewegen binnen uw eigen mogelijkheden.

**Duur:** Een cursus duurt 3 maanden en bestaat uit 12 trainingen. U traint 1 keer per week.



## Voor wie?

Fysiofitness is voor iedereen die zijn of haar conditie en belastbaarheid wil vergroten. Een medische indicatie is niet per se een bezwaar. Bij de intake komt dit eventueel aan de orde.



## Wanneer begint u?

Vooraf maken wij een afspraak voor de intake en een fittest. Hierna kunt u meteen meedoen.

## Wie begeleidt het programma?

Deze training wordt gegeven door twee instructeurs: Martin Schermacher en Sjoerd Heijnes.

## Hoe traint u?

U traint in kleine groepen van maximaal 10 deelnemers. Iedere deelnemer traint op zijn of haar eigen niveau, aangepast qua oefening en intensiteit.

Tijdens de trainingen maken we gebruik van muziek, cardio- en fitnessapparatuur, en andere materialen zoals aerobic ballen, tubings en gewichtjes.

## Wanneer

Deze training is op zaterdagochtend. Kijkt u voor de actuele tijden op onze website.

## Waar

Bij fysiotherapie-Leusden.nl, De Hank 4, Gezondheidscentrum Tabaksteeg, Leusden.

## Kosten

- 3 maanden à € 180
- Vergoeding verzekering check bij uw zorgverzekeraar, het verschilt per verzekeraar
- Jaarabonnement op aanvraag

## Aanmelden

Op verschillende manieren kunt u zich aanmelden:

<b>persoonlijk</b>	bij onze balie op De Hank 4
<b>telefonisch</b>	033 - 4942925/4945155
<b>e-mail</b>	info@fysiotherapie-leusden.nl o.v.v. Fysiofitness