Fysio Topfit
Medisch Centrum Boomgaard – Boomgaard 215F – 2771 PD – Boskoop – 0172-212147
www.fysiotopfit.nl – info@fysiotopfit.nl
Fysiotherapie – Manuele Therapie – Kinderfysiotherapie – Fysio Sport – Shockwave - Leefstijlcoach

Persoonlijke informatie

Welkom bij **Fysio Topfit!**

1. Wij vragen u onderstaand vragenformulier in te vullen. Vervolgens gaat u een aantal fysieke metingen doen. Naast algemene informatie vragen wij u enkele vragen over uw medische situatie te beantwoorden om te kijken of u zonder risico's kunt deelnemen aan de conditietest en zo ja, op welke weerstand de fiets voor u moet worden ingesteld.
2. Komt u voor Personal Training, dan meten wij ook uw lengte, gewicht, BMI, hartslag en buikomvang.
3. Vervolgens doet u een uithoudingsvermogen test en één of meerdere krachttesten. Tijdens de uithoudingsvermogen test meten wij uw hartslag om op basis daarvan uw (algehele) conditie te bepalen.
4. Na deze tests verwerken wij uw testresultaten (op basis van zowel de vragenlijst als de fysieke testen)
5. Vervolgens krijgt u de uitslag van de test en het advies toegelicht in een persoonlijk gesprek met uw Persoonlijke beweegadviseur. Bedenk dat de uitslag een momentopname is. Goede testresultaten zijn geen garantie voor een goede gezondheid, net zo goed als tegenvallende testresultaten niet automatisch betekenen dat uw gezondheid medisch aandacht behoeft.

Gebruik van de gegevens

De gegevens die u invult in de vragenlijst en de resultaten van de metingen worden strikt vertrouwelijk behandeld. Behalve de medewerkers van Fysio Topfit krijgt niemand toegang tot deze gegevens zonder uw toestemming.

Start datum

Aanspreektitel | Voornaam en Voorletters | Adres | Nr

Tussenvoegsel | Naam | Postcode | Woonplaats

Geboortedatum | Gewicht kg | Lengte cm | Telefoon

Geslacht M V | Moedertaal | Mobiel

e-mail (voor factuur, geen nieuwsbrief)

Lichamelijk activiteiten tijdens het uitoefenen van mijn beroep

- zware lichamelijke arbeid
- lichte lichamelijke arbeid
- zittend beroep

Beroep

Bedrijf

Uw Twitter account:

Uw Facebook account:

Uw Instagram account:

Naam huisarts_____Plaats praktijk_____Telefoonnummer_____

Fysio Topfit
Medisch Centrum Boomgaard – Boomgaard 215F – 2771 PD – Boskoop – 0172-212147
www.fysiotopfit.nl – info@fysiotopfit.nl
Fysiotherapie – Manuele Therapie – Kinderfysiotherapie – Fysio Sport – Shockwave - Leefstijlcoach

(Para)Medische informatie:

Aan de hand van onderstaande vragen wordt bekeken of u zonder gezondheidsrisico kunt deelnemen aan de conditietest. Wij vragen u dan ook deze vragen naar waarheid in te vullen.

1. Krijgt u bij inspanning een pijnlijk en drukkend gevoel op de borst (eventueel met uitstraling naar de arm), dat afneemt in rust? Ja ❑ nee ❑
2. Hebt u last van plotselinge duizeligheid, waarbij u soms bijna flauwvalt? (met uitzondering van duizeligheid bij plotseling opstaan) Ja ❑ nee ❑
3. Hebt u het afgelopen jaar een hersenbloeding gehad? Ja ❑ nee ❑
4. Hebt u in de afgelopen drie maanden een hartinfarct of hartoperatie gehad (ook dotteren is een hartoperatie)? Ja ❑ nee ❑
5. Hebt u zodanige klachten dat u op dit moment niet kunt fietsen? Ja ❑ nee ❑
6. Gebruikt u medicijnen? Ja ❑ nee ❑
   Zo ja, waarvoor en welke

   _____

   _____

   _____

   _____
7. Lijdt u aan een specifieke ziekte waarvan u behandelend arts heeft gezegd dat u voorzichtig moet zijn met (zware) lichamelijke inspanning of sporten, of heeft een arts u in het afgelopen jaar afgeraden aan sport te doen? ❑ ja ❑ nee
8. Bent u de afgelopen week ziek geweest met koorts boven de 38,5°C? ❑ ja ❑ nee

Volgt u op dit ogenblik een dieet? Zo ja, sinds wanneer? ❑ ja ❑ nee

Hebt u op dit moment lichamelijke klachten? ❑ ja ❑ nee
Indien ja, welke?

Heeft u ooit een inspanningstest ondergaan? ❑ ja ❑ nee
Wanneer:

Deelname aan de test geschied geheel op eigen risico. Uw fitheid wordt getest in de vorm van een meting van uw (algehele) conditie. Wij besteden veel zorg aan een persoonlijke en professionele begeleiding, maar de medewerkers van Fysio Topfit en/of de Praktijk voor Fysiotherapie & Manuele Therapie kunnen nooit aansprakelijk worden gesteld voor enige schade en/of letsel.

Naam:

Plaats

Handtekening: Datum

Fysio Topfit
Medisch Centrum Boomgaard – Boomgaard 215F – 2771 PD – Boskoop – 0172-212147
www.fysiotopfit.nl – info@fysiotopfit.nl
Fysiotherapie – Manuele Therapie – Kinderfysiotherapie – Fysio Sport – Shockwave - Leefstijlcoach

Informatieve vragenlijst bij een eerste beweegadvies

De volgende vragen zullen uw persoonlijke begeleider helpen om wat meer over u te weten te komen en uw bewegingsstrategie te bepalen. Het invullen van deze vragen is echter volledig vrijblijvend. Indien u niet wenst te antwoorden laat u gewoon de vraag open.

1. Hoe vaak heeft u de afgelopen drie maanden aan sport gedaan of inspannende lichaamsbeweging verricht die lang genoeg duurde om bezweet te raken?
   - ❑ niet of minder dan 1 keer per week
   - ❑ 1 a 2 keer per week
   - ❑ 3 of meer keer per week
2. Kunt u aangeven welke sport of inspannende lichaamsbeweging dit betrof en hoe lang u dit gemiddeld per keer deed?

Type sport/lichaamsbeweging:	**Minuten per keer:**
1.	
2.	
3.	

Volgende aspecten wil ik nastreven d.m.v. lichaamsbeweging/trainen:

- Conditie verbeteren ❑ Ja ❑ Neen
- Figuurverbetering in de zin van: - afslanken ❑ Ja ❑ Neen
  - gewichtstoename ❑ Ja ❑ Neen
  - spieropbouw ❑Ja ❑ Neen
- Een gezonde levensstijl nastreven / mijn levenskwaliteit verbeteren ❑Ja ❑ Neen
- Ik heb een competitief doel namelijk:
- Andere,namelijk:

Hoelang denkt u er al over na om met bewegen te beginnen?
❑ minder dan een week ❑ een maand ❑ een jaar ❑ langer dan een jaar ❑ Ik sport reeds geruime tijd

Hoeveel tijd denkt u voor beweging vrij te willen/kunnen maken? …… sessies per week, van ca. …… minuten.
Welke van volgende activiteiten en/of diensten spreken u aan?

Lopen/joggen	❑	Schaatsen	❑
Fietsen	❑	Spierversterkende training	❑
Zwemmen	❑	Voedingsadvies	❑
Inline skaten	❑	Personal Training	❑
Langlaufen	❑	Deelname aan groepslessen	❑
Nordic Walking	❑	Tennis	❑
Andere zoals:		Basketbal	❑

Ik zou het liefst sporten in volgende omgeving (zet een kruisje achter alles wat van toepassing is):
In de vrije natuur ❑ Thuis ❑ Fitnesscentrum ❑

Heeft u ooit gehoord van training met hartslagbewaking? ❑ Ja ❑ Neen
Beschikt u over een hartslagmeter? ❑ Ja ❑ Neen
Rookt u? ❑ Neen ❑ Ja, ongeveer ……sigaretten/sigaren p/d

Hoe bent u bij ons terecht gekomen?_____

Fysio Topfit
Medisch Centrum Boomgaard – Boomgaard 215F – 2771 PD – Boskoop – 0172-212147
www.fysiotopfit.nl – info@fysiotopfit.nl
Fysiotherapie – Manuele Therapie – Kinderfysiotherapie – Fysio Sport – Shockwave - Leefstijlcoach

Prijslijst Fysio Topfit

Pakket A: Onbeperkt trainen:

Pakket A1	☐ Maandabonnement	€ 37,50
Pakket A2	☐ Kwartaalabonnement	€ 100,-
Pakket A3	☐ Halfjaarabonnement	€ 182,50
Pakket A4	☐ Jaarabonnement	€ 330,-
Pakket A5	☐ Patiënt maandabonnement (max. 3 maanden)	€ 25,-
Pakket A6	☐ Leefstijlcoach bewegen (maand)	€ 20,-
Pakket A7	☐ Leefstijlcoach bewegen (kwartaal)	€ 55,-

Pakket B: Beperkt (1x per week) trainen:

Pakket B1	☐ Maandabonnement	€ 32,50
Pakket B2	☐ Kwartaalabonnement	€ 85,-
Pakket B3	☐ Halfjaarabonnement	€ 155,-
Pakket B4	☐ Jaarabonnement	€ 285,-

Personal Training/ verzorging:

Pakket C1	☐ Uurtarief	€ 50,-
Pakket C2	☐ 10 rittenkaart	€ 450,-
Intake Personal Training		€ 30,-
Massage	☐ half uurtarief	€ 30,-
Massage	☐ Uurtarief	€ 60,-

Kortom:

- Voor iedereen eenvoudig toegankelijk
- Persoonlijke begeleiding
- Training op basis van uw doelstelling
- Goede controle op vorderingen d.m.v. persoonlijke chipcard
- Duidelijke terugkoppeling op uw prestaties
- Ruime abonnementskeuze zonder verplichtingen (u bepaalt hoelang u wilt komen)
- U mag komen wanneer u wilt (uiteraard binnen de rooster tijden)

De Intaketest zal bestaan uit:

- Doornemen/ invullen van het intakeformulier
- 3 minuten fietstest (indicatie algehele conditie)
- Shoulder press (schouder en armspieren)
- Backtrainer (rugspieren)
- Abdominal trainer (buikspieren)
- Leg press (bovenbeenspieren)
- Overzicht, uitleg en uitproberen van de overige apparatuur

De intaketest zal ongeveer 45 minuten in beslag nemen en kost € 35,-. Aan de hand van de uitslagen kunnen wij voor u uw trainingsschema opstellen. Zorg ervoor dat u makkelijk zittende kleding aan hebt (bij voorkeur sportkleding) als u de intaketest komt afnemen. Neem behalve het volledig ingevulde intakeformulier ook een handdoek en iets te drinken mee.

Naam:_____ **Adres:**_____

Postcode:_____ **Plaats:**_____

Datum:_____ **Handtekening:**_____

Telefoonnummer:_____ **E-mail**_____

Vraag uw zorgverzekeraar naar de vergoedingsmogelijkheden van bovenstaande pakketten. In sommige gevallen zijn zij bereid een deel van de kosten te vergoeden. Wijzigingen en typefouten voorbehouden.

Fysio Topfit
Medisch Centrum Boomgaard – Boomgaard 215F – 2771 PD – Boskoop – 0172-212147
www.fysiotopfit.nl – info@fysiotopfit.nl
Fysiotherapie – Manuele Therapie – Kinderfysiotherapie – Fysio Sport – Shockwave - Leefstijlcoach

www.fysiotopfit.nl

Huisregels Fysio Topfit

Behorende bij overeenkomst Fitness Inschrijfformulier

1. Alle genoemde prijzen zijn inclusief BTW.
2. Ieder lid dient zich fatsoenlijk, respectvol en sportief te gedragen jegens alle andere leden en de medewerkers van Fysio Topfit.
3. Wilt u uw abonnement beëindigen, stuur dan een aangetekende brief, voor de eerste van de volgende maand, naar:
   Fysio Topfit
   T.a.v. Ralph van der Winden
   Medisch Centrum Boomgaard
   Boomgaard 215F
   2771 PD Boskoop
   o.v.v. Beëindiging Fitness abonnement
   of
   Stuur een e-mail naar info@fysiotopfit.nl met als onderwerp Beëindiging Fitness abonnement.
4. U hebt een opzegtermijn van een (1) maand, welke ingaat op de eerste dag van de aansluitende maand waarin u uw opzegging hebt verstuurd of overhandigd.
5. Training gemist? Geen probleem. U kunt de gemiste trainingen te allen tijde inhalen.
6. Fysio Topfit en al haar medewerkers en/of partners, kan of kunnen nimmer en onder geen beding, verantwoordelijk gehouden worden voor blessures, ongelukken of ander lichamelijk ongemak, welke voor, tijdens en na gebruik van de apparatuur/ training aan de Boomgaard 215F optreden of zijn opgetreden.
7. Het betreden van de fitnessvloer en het volgen van de lessen/ trainingen geschiedt op eigen risico.
8. U bent zelf verantwoordelijk voor uw persoonlijke eigendommen. Fysio Topfit en/of haar medewerkers en partners kan of kunnen onder geen beding verantwoordelijk gehouden worden voor verlies, diefstal of andere vormen van vermissing van uw eigendommen.
9. Fysio Topfit houdt zich het recht voor een les/ training af te zeggen of te verplaatsen. U behoudt het recht deze training op een ander tijdstip in te halen.
10. Neem om hygiënische redenen altijd een handdoek mee als u komt trainen. Indien u een handdoek bent vergeten, krijgt u er van ons een in bruikleen.
11. Iedereen dient de fitnesstoestellen na gebruik schoon achter te laten.
12. U dient zicht te houden aan de instructies van het personeel van Fysio Topfit. Als u niet weet hoe een toestel werkt, vraag het onze instructeurs.
13. Een warming-up en een cooling- down zijn verplichte (fitness) onderdelen.
14. Fysio Topfit behoudt zich het recht voor u de toegang tot de fitnesszaal te weigeren.
15. Tijdens uw les/ training krijgt u een chipkaart in bruikleen waarop uw persoonlijke gegevens staan evenals uw prestaties/vorderingen van voorgaande trainingen. Verlies of diefstal van deze chipkaart is voor uw eigen risico. Er zal eenmalig € 25,- bij u in rekening gebracht worden ter compensatie voor een nieuwe chipkaart.
16. De chipkaart die u van Fysio Topfit in bruikleen krijgt tijdens uw les/ training, moet te allen tijde na de les weer worden ingeleverd.
17. U kunt uw abonnement tijdelijk stopzetten indien u ziek bent, geopereerd moet worden of een blessure hebt. Indien u met vakantie gaat kunt u uw abonnement maximaal 2 weken stopzetten.
18. Fysio Topfit behoudt zich het recht voor om de abonnementskosten eenzijdig te wijzigen.
19. De openingstijden worden door Fysio Topfit vastgesteld. Wijzigingen worden tijdig aangegeven in de sportzaal en/of per e-mail. Het rooster is ook te vinden op www.fysiotopfit.nl
20. In de sportruimte dient u te allen tijde correct gekleed te gaan. Het gebruik van schone schoenen (geen zwarte zolen en geen buitenschoenen) en een handdoek zijn verplicht.
21. Het is verboden om drugs, tabak, alcohol of anders stimulerende middelen in het gebouw te gebruiken.
22. U geeft toestemming aan Fysio Topfit om fotografische en/of andere soorten opnamen te gebruiken voor redactionele of promotionele doeleinden.
23. In geval van geschillen waar onderling niet uit te komen is, neemt de directie van Fysio Topfit een eindbeslissing. Deze is bindend.

Voor gelezen en akkoord:

Naam: Handtekening

Fysio Topfit
Medisch Centrum Boomgaard – Boomgaard 215F – 2771 PD – Boskoop – 0172-212147
www.fysiotopfit.nl – info@fysiotopfit.nl
Fysiotherapie – Manuele Therapie – Kinderfysiotherapie – Fysio Sport – Shockwave - Leefstijlcoach

www.fysiotopfit.nl

Fitnessrooster Fysio Topfit

Maandag	09:00 – 11:00 uur 18:00 – 21:00 uur
Woensdag	09:00 – 11:00 uur
Donderdag	18:00 – 21:00 uur
Vrijdag	09:00 – 11:00 uur
Zaterdag	09:00 – 11:00 uur

De uren die niet worden ingevuld met vrij trainen, worden benut voor revalidatie en behandeling van patiënten. U bent vrij om buiten bovenstaande uren te komen trainen, mits u zelf uw trainingskaartje kunt maken en u het niet erg vindt dat er geen begeleiding is.

Komt u buiten de openingstijden van de fitness, dan kan het zijn dat de praktijk gesloten is door bijvoorbeeld patiënten die aan huis behandeld moeten worden, of vanwege cursussen of studiedagen. Wilt u zeker zijn dan u kunt komen trainen? Bel dan 0172-212147.

Tijdens vakantieperiodes en/of bijzondere dagen kan het voorkomen dat het rooster wordt aangepast. U wordt hier tijdig van op de hoogte gesteld via de website en Social Media. Bent u zelf actief op Social Media? Meldt u dan bij ons aan of voeg ons toe als vriend. Zo blijft u altijd op de hoogte:

www.facebook.com/fysiotopfit
Twitter: @fysiotopfit
Instagram: fysiotopfit

Wijzigingen en typefouten voorbehouden.

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben, bel dan telefoonnummer 0172-212147.
Mailen mag ook: info@fysiotopfit.nl.