Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 4
2461 AA Ter Aar
0172-603434
www.fysiotopfit.nl

# Fitnessen bij Fysio Topfit

Sporten in het algemeen en Fysio-Fitness in het bijzonder, zijn activiteiten waarbij het gezondheids-, ontspannings-, of recreatieaspect reden kunnen zijn tot deelname. U wilt afvallen, uw algemene conditie verbeteren of gewoon voor de gezelligheid gezond met uw lichaam bezig zijn, maar u weet niet goed hoe u daarmee moet beginnen. Of hoe u het beste kunt trainen om uw persoonlijke doel te bereiken. Een doelgericht trainingsprogramma voor uzelf opstellen is niet eenvoudig. Natuurlijk weet u dat te weinig lichaamsbeweging in combinatie met een ongezond leefpatroon niet bevorderlijk is voor uw lichaam en dat u moet bewegen om gewicht te verliezen. Maar beweegt u wel op de juiste manier en is uw bewegingsprogramma wel effectief? Wij kunnen u helpen!

***U hoeft geen patiënt te zijn om te kunnen deelnemen aan onze fysio-fitness programma's. Iedereen, van jong tot oud is welkom, dus u ook!***

Er is een aantal voorwaarden waaraan een training moet voldoen wilt u zo effectief mogelijk het gewenste resultaat bereiken. Zo is het van belang dat u regelmatig traint, maar ook planmatig en doelgericht. Samen met uw persoonlijke begeleider van Fysio Topfit gaat u aan de slag en bedenkt u samen de juiste trainingsvolgorde, oefeningen, opbouw etc. Uit ervaring kunnen we zeggen dat trainen volgens een bepaald systeem vele malen effectiever is dan trainen in een willekeurige volgorde.

**Individueel of onder begeleiding?**

Onze trainingsprogramma's zijn erop ingericht dat u zowel als individuele sporter aan de slag kunt alsmede onder begeleiding kunt werken aan uw doelstellingen. De individuele sporter krijgt in beginsel persoonlijke begeleiding van één van onze fysiotherapeuten of gediplomeerde fitnessinstructeurs. Samen met hen stelt u een doelgericht trainingsprogramma op, waarbij u na iedere training uw vorderingen kunt bekijken. Indien gewenst kunt u een uitdraai van uw resultaten meekrijgen, om het thuis op uw gemak te bestuderen. Wanneer u uw training kent en zonder begeleiding kunt trainen, dan mag dat.

Als u liever onder begeleiding wilt blijven trainen dan kan dat ook. Trainen met meerdere mensen, die allen hetzelfde trainingsdoel voor ogen hebben is wel zo prettig. U kunt elkaar motiveren en aanmoedigen. Bovendien hebt u de mogelijkheid om bijvoorbeeld met uw man, vriendin of buurman te komen trainen.

**Hoe werkt het?**

Voordat u met de daadwerkelijke trainingen gaat beginnen is het van belang dat uw begeleider inzicht krijgt in uw sportverleden, uw huidige (conditionele) situatie en uw beoogde trainingsdoel. Bovendien wil uw begeleider weten waarom u komt trainen en wat u wilt bereiken. Hiervoor gebruiken we een intake formulier en een intaketest, welke u bij ons kunt verkrijgen of kunt uitdraaien onder aan deze pagina.

Na het invullen van het intake formulier zullen we een aantal tests met u uitvoeren, voornamelijk om te achterhalen wat u nu aankunt en om een indicatie te krijgen hoe we dat kunnen verbeteren zodat uw

uiteindelijke trainingsdoel gehaald wordt. Vervolgens worden uw gegevens in onze computer ingevoerd en start uw begeleider met het maken van een gericht trainingsprogramma. Dit programma wordt op een speciaal daarvoor ontworpen chipkaart gezet welke op alle aanwezige fitnessapparatuur past. U schuift uw chipkaart in de apparatuur en deze vertelt u precies wat uw trainingsvolgorde wordt.

Nadat u alle oefeningen hebt afgerond, plaatst uw begeleider uw chipkaart in de computer die vervolgens uw resultaten verwerkt. Aan de hand van deze gegevens wordt bepaald welke oefening zwaarder gemaakt kan worden of welke juist lichter. Zo registreert de chipkaart welke oefeningen u hebt afgerond en welke niet, of welke oefeningen makkelijk vol te houden waren en met welke u wat meer moeite had. Zo werkt u, in uw eigen tempo, toe naar uw doel waarbij te allen tijde uw begeleider stuurt om zo effectief mogelijk uw trainingsdoel te halen.

Kortom:

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

**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 en uitproberen van de overige apparatuur

De intaketest zal ongeveer 45 minuten in beslag nemen en 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.

Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 4
2461 AA Ter Aar
0172-603434
www.fysiotopfit.nl

# 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 openingstijden
- 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:** **E-mail:**

**Telefoonnummer:** **Handtekening:**

**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.**

Vosholplein 4
2461 AA Ter Aar
0172-603434
www.fysiotopfit.nl

# Rooster Fysio Topfit Ter Aar

| | |
|---|---|
| **Maandag** | 18:00 – 20:00 uur |
| **Dinsdag** | 09:00 – 10:00 uur |
| **Woensdag** | 18:00 – 20:00 uur |
| **Donderdag** | 09:00 – 10:00 uur |
| **Vrijdag** | 09:00 – 10:00 uur (geen begeleiding) |

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 0172-603434.

**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 0172-603434.
Mailen mag ook: info@fysiotopfit.nl.