Osoby prowadzące terapię

Ter Aar: Jelle. Boskoop: Pooya. Zapytaj o zajęcia próbne lub wsparcie dopasowane do zdrowia.

Informacje praktyczne

Fitness wymaga karnetu i nie jest automatycznie refundowany jako fizjoterapia. Dla uczestników CooL dostępny jest specjalny karnet GLI. Zapytaj o aktualne warunki.

Koszty i ubezpieczenie

Przed wykupieniem karnetu zapytaj o cenę, okres umowy, warunki wypowiedzenia i godziny nadzoru. Karnet fitness nie jest wizytą fizjoterapeutyczną i nie jest automatycznie refundowany.

Nasze placówki

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

Kontakt ogólny
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(tylko wiadomości, bez połączeń)

Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia

Pobierz nasze aplikacje

Fysio Topfit

Pobierz w App Store

Topfit met Toppie

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

Fysio Fitness

w Fysio Topfit

Rozwijaj siłę, kondycję i radość z ruchu według indywidualnego planu. Nie musisz być naszym pacjentem. Fysio Fitness działa w Ter Aar i Boskoop.

Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000. Powiedz, jakiej terapii dotyczy zgłoszenie.

Więcej informacji: www.fysiotopfit.nl

Wersja 1.1 – listopad 2026

Jak zacząć?

Można umówić bezpłatne, niezobowiązujące zajęcia próbne. Wypełnij formularz i poinformuj nas o dolegliwościach, chorobach, lekach oraz celach.

Konsultacja wstępna trwa około 45 minut. Omawiamy zdrowie i wybieramy bezpieczne testy siły oraz kondycji. Następnie wyjaśniamy obsługę urządzeń i przygotowujemy plan.



Trening na własnym poziomie

Karta chipowa zapisuje ustawienia urządzeń i dane treningowe. Omawiamy postępy i dostosowujemy plan. Zwiększaj wysiłek stopniowo; więcej nie zawsze znaczy lepiej.

W godzinach nadzoru obecny jest specjalista. Osoby z chorobą przewlekłą prosimy o trening w tych godzinach. Samodzielny trening poza nimi jest możliwy tylko przy bezpiecznej obsłudze urządzeń bez pomocy.



Godziny, ceny i zasady

Godziny fitness różnią się od godzin praktyki. Aktualny harmonogram, karnety, regulamin i formularz są na stronie pobierania plików w www.fysiotopfit.nl. Kod QR godzin otwarcia w tej ulotce dotyczy praktyki.

Zabierz strój sportowy, czyste obuwie, ręcznik i wodę. Przerwij przy bólu w klatce piersiowej, omdleniu lub silnej duszności i uzyskaj pomoc medyczną; w nagłym ciężkim stanie dzwoń pod 112.

Przed wizytą

Prosimy zabrać dokument tożsamości, dane ubezpieczenia oraz ewentualne skierowanie i wyniki badań. Warto założyć wygodny strój. Prosimy wcześniej zgłosić potrzebę wsparcia językowego lub komunikacyjnego.