



Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide
De Paasweide 72
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066
www.kinesefysio.nl
info@kinesefysio.nl

versie 01/2019

KINESEFIT training

2 proeflessen gratis



KineseFit

KineseFit is het trainingsprogramma dat verzorgd wordt door Kinese Fysiotherapeuten. Naast verschillende soorten fysiotherapeutische behandelingen kunt u bij Kinese Fysiotherapeuten trainingen volgen zonder dat daar direct een medische reden voor is.

In onze trainingsruimten in het Gezondheidscentrum Overdiep en het Gezondheidscentrum Delfzijl wordt onder deskundige leiding, in groepen tot maximaal 10 personen, getraind. De nieuwe trainingsruimten zijn uitgerust met apparatuur die voldoet aan de kwaliteitseisen die in de fysiotherapie gelden.

Doelgroep

- Personen die, na het afsluiten van de fysiotherapeutische behandeling, willen doorgaan met een kracht- en/of conditietraining.
- Belangstellenden die in kleinere groepen en onder deskundige begeleiding willen sporten.

Training

- Tijdens de intake wordt onder andere uw conditie en de kracht van bepaalde spiergroepen bepaald.
- Er worden doelen voor de training opgesteld.
- Start training

Doel

Voldoende beweging is een van de factoren die onze gezondheid bepalen. In Nederland wordt daarvoor de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen** gehanteerd.

Dit houdt in: minimaal 5 dagen per week minstens 30 minuten per dag matig intensief bewegen.

Dit geldt ook voor huishouden, tuinieren en bijvoorbeeld fietsen naar het werk.

Een actieve leefstijl kan lichamelijke klachten voorkomen of beperken. Tijdens het programma KineseFit wordt gewerkt aan het bereiken van de actieve leefstijl. De opgedane conditie en fitheid moeten dagelijkse activiteiten zoals wandelen, actieve hobby's en sporten makkelijker maken.

U kunt zich inschrijven voor de training via de administratie van Kinese

Fysiotherapeuten:

- in het Gezondheidscentrum Overdiep (eerste verdieping)
- in Het Gezondheidscentrum Delfzijl
- of via telefoonnummer: 0596-613066

Bij inschrijving krijgt u:

- een inschrijfformulier waarop u uw persoonlijke en evt. relevante medische gegevens invult alsook uw trainingsdoel
- het huishoudelijk reglement

Trainingstijden

In Gezondheidscentrum Overdiep

Maandag 17.00-20.00

Woensdag 08.30-12.30

Donderdag 18.00-20.00

Zaterdag 09.00-12.00

In Het Gezondheidscentrum Delfzijl

Maandag 18.00-20.00

Woensdag 18.00-21.00

Donderdag 18.00-20.00

Vrijdag 18.00-20.00

Zaterdag 09.00-11.00

Prijs

10-RITTENKAART: € 63,50

U ontvangt 2 proeflessen gratis

Zie voor meer informatie over Kinese Fysiotherapeuten: www.kinesefysio.nl