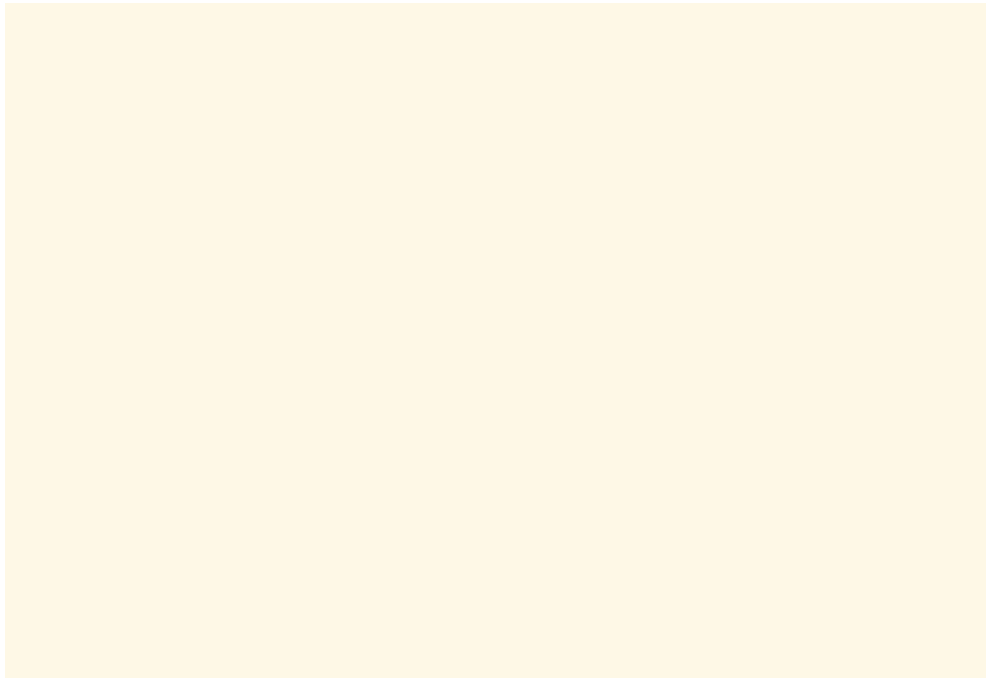


Informatiebrochure

FYSIO-FITNESS

bij Fysiotherapie Gestel



Fysio  **therapie**
Gestel

praktijk voor fysiotherapie
en manuele therapie



Programma:

inleiding
intake
trainingen
evaluatie
trainingstijden
kosten

Inleiding

Medische fitness is individueel begeleid, specifiek op het klachtenpatroon inspelende, medisch verantwoorde training, ten einde gezondheidsherstellende, bevorderende of onderhoudende doelen te bewerkstelligen. Dit is de officiële definitie van de fitnessstraining welke verderop in de brochure beschreven staat. Het grote verschil met een regulier fitnesscentrum is vooral dat gespecialiseerde fysiotherapeuten intensief én persoonlijk begeleiden. Er zijn vaste groepen met een beperkte grootte. De fysiotherapeut heeft, met uw goedkeuring, inzicht in uw eventueel hier al aanwezige patiëntenstatus.

Er wordt een precies op úw behoefte en mogelijkheden afgestemd programma voor u samengesteld dat per fysiofitnessstraining met u geëvalueerd kan worden middels een logboek.

Daarbij worden er ook een begintest en evaluatie met u afgesproken.

Intake

Gespecialiseerde fysiotherapeuten zullen, op afspraak, een onderzoek bij u afnemen waarbij de beginconditie, maximale spierkracht en probleeminventarisatie zal worden bepaald. Hierbij kunnen zij gebruik maken van de eventueel reeds bij ons bekende onderzoeks- en behandelgegevens. Zij zullen in een persoonlijk vraaggesprek met u (anamnese) bepalen welke klacht of problemen u graag wilt verbeteren. Uiteraard zal hierbij uitgebreid aandacht worden besteed aan uw eventueel aanwezige specifieke klachtenpatroon. Daarna worden er een aantal lichamelijke testen afgenomen.

Onder andere het bepalen van:

- lichaamsgewicht/lengte verhouding
- bloeddruk
- lenigheid
- longvolume
- vetpercentages
- maximale krachttesten
- conditietest met hartfrequentiebepaling op een professionele fietsergometer of loopband



In overleg met u wordt er daarna een persoonlijk trainingsplan opgezet. Dit is uiteraard afgestemd op eventueel aanwezige beperkingen of wensen. Bij het bespreken hiervan zal aan u een trainingsmap ter beschikking worden gesteld waarin uw individuele oefeningen zijn opgenomen en er is uiteraard ruimte om de vorderingen of opmerkingen te noteren. U wordt ingedeeld in een groep medecursisten op de dag en tijd die uw voorkeur heeft.

Trainingen

Een training van ruim een uur zal in principe als volgt zijn ingedeeld:

- warming-up (stretchen en grondoefeningen ter voorbereiding op de verdere oefeningen)
- oefeningen aan de verschillende krachttrainingstations
- cardiovasculaire conditietraining op hometrainers, hiker, stepper, loopband of roeiapparaten
- coördinatie- en krachttrainingen met gewichten
- cooling-down (stretchen, ontspanning en afbouwen)
- ruimte om eventuele op- of aanmerkingen met de fysiotherapeut te bespreken

Uiteraard is de fysiotherapeut tijdens de trainingen nadrukkelijk aanwezig om u te adviseren en zonodig bij te sturen. Tijdens de verschillende oefeningen is er natuurlijk altijd plaats en tijd om vragen te stellen. Gedurende de oefeningen streven wij na om u continue door middel van hartslagmeters (cardio-meetapparatuur) te controleren. Dit maakt het voor u, vooral tijdens de cardiovasculaire trainingen, ook makkelijker om de vooraf bepaalde optimale hartfrequenties in de gaten te houden.

Evaluatie

Na een vooraf afgesproken periode (in de meeste gevallen zal uitgegaan worden van 12 weken) kunnen de vooraf gestelde doelen worden geëvalueerd en zonodig bijgesteld.

Hierna zal met u worden besproken of voortzetting zinvol is óf dat u verder uw trainingen (bijvoorbeeld in een andere tak van sport!) op een andere manier kunt voortzetten. En wellicht hebt u de trainingen als zozeer prettig en zinvol ervaren dat u wilt continueren om uw herwonnen functie en conditie bij ons te blijven onderhouden.

Trainingstijden

Er zal éénmaal per week op een vaste dag en tijd worden getraind. Uiteraard rekening houdend met uw mogelijkheden en voorkeuren. Op het bijgevoegde inschrijvingsformulier is ruimte om uw voorkeur voor een avond of dagdeel én tijd kenbaar te maken. Verder zijn er ook, bij voldoende belangstelling, fitnesstrainingen mogelijk buiten de door ons aangegeven tijden.

Afhankelijk van de door u opgegeven keuzetijden en dagen kunt u meteen óf in overleg later starten. De intake zal voorafgaand daaraan plaatsvinden.



Algemeen

Wij denken dat er alleen sprake kan zijn van een goede prognose als u in principe elke training volgt. Dus wij verwachten ook van u dat er in de afgesproken periode (calamiteiten daargelaten) elke week getraind wordt. Mocht u onverhoopt door omstandigheden een training moeten missen, is er wel de mogelijkheid om dat eventueel in te halen. Dit moet u dan wel aangeven voordat u een training gaat missen. Inhalen gebeurt in overleg met uw fysiotherapeut om te kijken of er een geschikte andere dag en tijd is. Uiteraard wel op voorwaarde dat er op dat moment ruimte is in een andere groep. Een en ander mag niet ten koste gaan van de persoonlijke aandacht, dus we willen in principe de groep niet groter laten worden dan 13 personen. Dus; inhalen kan, maar alleen als er plaats is in een andere groep én op voorwaarde dat u vóór het missen van die training heeft afgezegd.

Om eventuele vakantieperiodes, verplichte vrije dagen zoals Kerst, Pasen, Pinksteren, Hemelvaart en Koninginnedag, ziekte of overmachtsituaties te kunnen overbruggen hebben we per 12 lessen een uitloop van maximaal 2 weken ingelast. Dit houdt in dat u uw 12 trainingen in maximaal 14 weken kunt plannen.

In principe bestaat een trainingscyclus dus uit een periode van maximaal 14 weken waarin 12 trainingen gepland worden.

U kunt gemiste trainingen (welke van tevoren zijn afgezegd!) binnen de termijn van 14 aaneengesloten weken in overleg inhalen, maar dus niet "erachter aan" plannen!!!

Dit is omdat we anders relatief lang een extra plaats moeten vrij houden in de groep bij een eventueel langere uitloop. En dat zou de kostprijs van de trainingen onnodig doen verhogen en dus ook uw abonnementsprijs opdrijven.

Indien mogelijk s.v.p. van 8.00 tot 17.00 afzeggen van een fitnessles in verband met bereikbaarheid van onze receptie.

Indien een geplande training op een nationale feestdag valt komt de desbetreffende training te vervallen. U heeft geen recht op restitutie indien u zelf de trainingen voor het einde van de 12 weken staakt.

Door het invullen en ondertekenen van het formulier geeft u aan dat u kennis heeft genomen van de voorwaarden en maakt u uw inschrijving definitief.

Kosten

Voor de intake en samenstellen van uw persoonlijk trainingsprogramma brengen wij u € 41,85 in rekening. Voor 12 trainingen € 135,35. In totaal komen de kosten voor u dus op € 177,20.

Indien u voor een herhalingsreeks inschrijft en geen nieuwe intake wenst, komen de kosten op € 135,35.

Een verkort trainingsprogramma (7 weken waarin 6 trainingen) kost € 70,60.

Een halfjaar abonnement (26 trainingen in 26 aaneengesloten weken) kost € 240,75.

Een jaar abonnement (52 trainingen in 1 jaar) kost € 458,70.

Een dubbel abonnement (2x trainingen per week) kost 2x de reguliere prijs minus 10% over het totaal. Voorbeeld: 2x per week in 14 weken (betekent dus 24 trainingen in die periode):

€ 135,35 + € 135,35 = € 271,70 maal 90% = € 243,60.

N.B. In het halfjaar en jaarabonnementenprijs zit ingebouwd dat er door vakanties e.d. trainingen zouden kunnen uitvallen en dat is dus verrekend met een extra korting ten opzichte van de 12-trainingen abonnementen. Dus hier is, ook in vakanties, geen uitloop in tijd of restitutie mogelijk.

Ná het volgen van de groepstrainingen is het desgewenst ook mogelijk om op individuele basis zelfstandig bij ons uw trainingen te blijven onderhouden. U krijgt enkele weken voor de einddatum van uw abonnement van ons een voorlopige rekening voor een nieuwe trainingsreeks. Op dat moment kunt u beslissen of u doorgaat, uw abonnement wil veranderen of stoppen. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut of onze receptioniste.

Het is mogelijk om het trainen in een groep te combineren met zelfstandig trainen. Voor deze combinatie worden extra kosten in rekening gebracht. De prijzen voor deze combinaties zijn:

12 weken in groep + zelfstandig 1xpw	€ 135,35 + € 41,30 = € 176,65
12 weken in groep + zelfstandig 2xpw	€ 135,35 + € 48,90 = € 184,25
12 weken in groep + zelfstandig 4xpw	€ 135,35 + € 53,25 = € 188,60

Prijzen zijn in Euro en inclusief de wettelijk verplichte BTW.

Betaling binnen 14 dagen na ontvangst van de factuur te voldoen op ons IBAN nummer NL27ABNA0507777808 op naam van **FysioTherapie Gestel** en onder vermelding van het factuurnummer.

Mocht u door het bovenstaande geïnteresseerd zijn geraakt en ook overtuigd zijn van de mogelijkheden die dit kan bieden voor een verdere revalidatie, preventie en conditieverbetering, retourneer dan het ingevulde inschrijfformulier bij uw therapeut. Sturen, faxen of e-mailen kan natuurlijk ook.

Daarna zal onze receptioniste contact met u opnemen om een afspraak te maken voor de intake.

INSCHRIJFFORMULIER *FYSIO-FITNESS* GESTEL

Achternaam
Voornaam
Voorletters
Geslacht
Straat & huisnummer
Postcode & woonplaats.....
Geboortedatum
Telefoon thuis
Telefoon werk
Telefoon mobiel
E-mail adres
Evt. in behandeling bij:
Korte omschrijving klacht.....

voorkeur training

1e voorkeur

2e voorkeur

maandag	9:45 uur
maandag	18:00 uur
maandag	19:15 uur
dinsdag	9:45 uur
dinsdag	18:00 uur
woensdag	19:45 uur
donderdag	9:45 uur
Voorkeur andere dag/tijd	

(onder voorbehoud) N.B. U mag uiteraard meer dan 2 keuzes invullen!

Aantal keer fitness in de week: 1 x per week / 2 x per week / 3 x per week*
Abonnement voor: 6 weken / 12 weken / 26 weken / 52 weken*

* Svp doorhalen wat niet van toepassing is

HANDTEKENING, datum-.....-....., plaats
S.v.p. inschrijfformulier volledig invullen, ondertekenen en retourneren aan:

Fysiotherapie Gestel
Jan van Boendalelaan 1
5615 KD Eindhoven

Telefoonnummer : 040-2520942
Kamer van Koophandel : 17276012 0000
E-mail adres : info@fysiotherapie-gestel.nl
IBAN : NL27ABNA0507777808