

## Trainingstijden

Maandag 09.00 – 10.00  
Maandag 10.00 – 11.00

Dinsdag 19.00 - 20.00

Donderdag 09.00 – 10.00  
Donderdag 10.00 – 11.00

Bij voldoende belangstelling worden de trainingstijden uitgebreid.

## Tarieven

1 keer per week: € 40,- per maand  
2 keer per week: € 65,- per maand

Jaarabonnement € 400,00 per jaar

Intake: € 24,50 (eenmalig)  
10 ritten kaarten € 110,00 (16 weken geldig)

Wilt u weten welke mogelijkheden er voor u zijn, neem dan contact op met een van onze fysiotherapeuten

☎ (023) 558 31 06  
@ info@fysioberendes.nl

## Fysiotherapie Berendes

Fysiotherapeuten:

Mevr. B.J.M. Berendes- van Dijk  
(praktijkhouder)  
Mevr. A.M.T. Versteeg  
Mevr. W.W.E. Glas  
Mw. E. Luk-Reitsema  
Mevr. M. van Zutphen  
Dhr. J. Meijer  
Dhr. E. Yildiz  
Mevr. F. van Zaal

✉ Liniewal 4  
2141 PA Vijfhuizen  
☎ ☐(023) 558 31 06  
@ info@fysioberendes.nl  
www.fysioberendes.nl



**fysiotherapieberendes**  
uw zorg - onze specialiteit - samen naar herstel

**Fysiosport**

Fysiotherapie Berendes is aangesloten bij het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Fysiotherapie Berendes  
locatie Liniewal 4 2141 PA Vijfhuizen  
locatie Bernadottelaan 125 2037 GN Haarlem  
(023)558 31 06 (023)533 14 55

# Fysiosport

---

Naast algemene en specialistische fysiotherapie biedt Fysiotherapie Berendes ook **Fysiosport**. Fysiosport is een groepstraining onder deskundige begeleiding. De praktijk beschikt over een ruime oefenzaal voorzien van de nieuwste en meest moderne apparatuur.

## De training in vogelvlucht

Tijdens Fysiosport traint u op verschillende manieren om de conditie, kracht, coördinatie en stabiliteit van het lichaam te vergroten. Hierdoor neemt de lichamelijke belastbaarheid toe, waardoor het lichaam sterker wordt. Naast het trainen op kracht- en cardioapparatuur worden tijdens de één uur durende training ook gezamenlijke grondoefeningen uitgevoerd.

De ervaring leert dat door te trainen in groepsverband de motivatie en prestaties vaak toenemen.

## Voor wie is Fysiosport bedoeld?

Iedereen kan aan Fysiosport meedoen, ongeacht leeftijd, conditie of lichamelijke beperkingen. U kunt bijvoorbeeld deelnemen aan Fysiosport omdat u uw algehele conditie wil verbeteren. Maar ook als vervolgtraject na behandeling of herstel van een lichamelijke klacht, (sport) blessure of operatie is Fysiosport zeer geschikt. Iedereen heeft een persoonlijk trainingsschema waardoor de training volledig op uw situatie aansluit.

## Starten met Fysiosport

Wanneer u zich aanmeldt voor Fysiosport volgt eerst een intake. Op deze manier wordt vastgesteld wat u wel en niet kunt.

De intake bestaat uit de volgende onderdelen:



Een gesprek, waarin we uw gezondheidssituatie, sportverleden en eventuele klachten bespreken;



Metten: we meten o.a. lengte, lenigheid, gewicht, bloeddruk,

vetpercentage, afhankelijk van uw persoonlijke doelen;



Een conditie- en krachttest.

Op basis van de gegevens uit de intake en uw persoonlijke doelen stellen we een individueel en professioneel trainingsprogramma op. Alle oefeningen nemen we gezamenlijk door, zodat u precies weet hoe u de oefening op de juiste manier uitvoert. Alle aanwezige apparatuur is eenvoudig in te stellen.

## Hoe kunt u uw vorderingen bijhouden?

Tijdens de training maakt u gebruik van een chipkaart. Na invoeren van de chipkaart in de cardio- en krachtapparatuur verschijnt op het display hoe vaak en hoe zwaar u de oefening moet uitvoeren. Bovendien registreert de chipkaart welke oefeningen u wel of niet heeft afgerond en welke oefeningen makkelijk of moeilijk vol te houden waren..