

## De fysiotherapeuten:

B.J.M. Berendes - van Dijk  
*Praktijkhoudster, algemeen fysiotherapeut, bekkenfysiotherapeut en oedeemtherapeut*

Anuschka Versteeg - Berendes  
*Algemeen fysiotherapeut en oedeemtherapeut*

Willeke Glas  
*Algemeen fysiotherapeut*

Erica Luk  
*Algemeen fysiotherapeut*

Marijke van Zutphen  
*Bekkenfysiotherapeut*

Johnno Meijer  
*Algemeen fysiotherapeut*

Emin Yildiz  
*Algemeen fysiotherapeut*

Fabiola van Zaal  
*Algemeen fysiotherapeut*

Liniewal 4  
2142 PA Vijfhuizen  
(023) 5583106  
[info@fysioberendes.nl](mailto:info@fysioberendes.nl)  
[www.fysioberendes.nl](http://www.fysioberendes.nl)

## Seniorenfit



Groepstraining voor de ouder wordende mens.

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

## Welkom bij Fysiotherapie Berendes:

Fysiotherapie Berendes is sinds 1992 in Vijfhuizen gevestigd en heeft sinds december 2009 twee vestigingen: Liniewal 4 in Vijfhuizen en Bernadottelaan 125 in Haarlem.

De praktijk biedt verschillende oefengroepen aan, waaronder Seniorenfit.

## Seniorenfit:

### *Wat is het?*

Een uur actief bewegen in de oefenzaal onder deskundige begeleiding van een erkent fysiotherapeut. De oefensessies zijn specifiek afgestemd op de ouder wordende mens. Er wordt in circuit vorm getraind. Bestaande uit een combinatie van oefeningen op fitnessapparaten en oefeningen in de vrije ruimte. Doormiddel van deze oefeningen wordt er gewerkt aan spierkracht, uithoudingsvermogen, stabiliteit, coördinatie en lenigheid.

### *Voordelen:*

- Er wordt getraind in kleine groepen, maximaal zeven personen en één begeleidend fysiotherapeut.
- Deelname is alleen vanaf 55 jaar of ouder.
- Met eventuele lichamelijke klachten kunt u direct terecht voor een advies op maat bij de begeleidend fysiotherapeut.
- Om de drie maanden een individuele Health Check en advies op maat.

### *Trainingstijden:*

Dinsdag: 14:30 uur - 15:30 uur  
Woensdag: 13:30 uur - 14:30 uur

### *Kosten:*

Deelname aan de seniorenfit wordt niet vergoed vanuit de verzekeraar. De kosten komen dus voor eigen rekening.

Het gaat hierbij om de volgende bedragen:

Intake (eenmalig): € 24,50  
1x per week: € 27,75 per maand  
2x per week: € 37,75 per maand

### *Aanmelden:*

Het aanmeldformulier is op te halen in de praktijk.

U kunt het aanmeldformulier tevens laten toesturen per email:

[info@fysioberendes.nl](mailto:info@fysioberendes.nl)

## Openingstijden:

De praktijk is elke werkdag geopend.

Maandag: 08:00 - 18:00  
Dinsdag: 08:00 - 20:00  
Woensdag: 08:00 - 20:00  
Donderdag: 08:00 - 20:00  
Vrijdag: 08:00 - 17:00

U kunt altijd even binnen lopen voor een impressie van onze praktijk en trainingsruimte.

