

Trainingstijden

Maandag 09.00 u. – 10.00 u.

Vrijdag 09.00 u. – 10.00 u.

Woensdag 16.00 u. – 17.00 u.

Bij voldoende belangstelling worden de trainingstijden uitgebreid.

Tarieven

1 keer per week: € 35,00 per maand

2 keer per week: € 50,00 per maand

Jaarabonnement € 350,00 per jaar (1 keer)

Jaarabonnement € 500,00 per jaar (2 keer)

Intake: € 35,00 (eenmalig, indien dit nodig wordt geacht)

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

☎ (023) 533 14 55

@ info@fysoberendes.nl

Fysiotherapie Berendes

Mevr. B.J.M. Berendes- van Dijk
(BIG: 1903343904)

Mevr. A.M.T. Versteeg
(BIG: 39912983104)

Mevr. W.W.E. Glas
(BIG: 09914438704)

Mw. E. Luk-Reitsema
(BIG: 69034797204)

Dhr. J. Meijer
(BIG: 99920490104)

Mevr. C. de Mooij
(BIG: 69923436804)

Dhr. J. Franke

Mevr. L. Schramm
(BIG: 09914987404)

✉ Bernadottelaan 125

2037 GN Haarlem

☎ ☐(023) 533 14 55

@ info@fysoberendes.nl

www.fysoberendes.nl



fysiotherapieberendes

uw zorg - onze specialiteit - samen naar herstel

MEERFIT

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

Meerfit

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

De training in vogelvlucht

Tijdens Meerfit 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 Meerfit bedoeld?

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

Starten met Meerfit

Wanneer u zich aanmeldt voor Meerfit volgt eerst een intake met de fysiotherapeut. 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;



Meten: 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?

Uw vorderingen worden door de fysiotherapeut bijgehouden op een trainingsschema.