

Wat is vrije fitness?

Vrij wil in dit geval zeggen: Vrij binnen de spelregels van de praktijk. Om iedereen voldoende gelegenheid te bieden om te kunnen trainen moet u van te voren reserveren, daarbij heeft u de keuze uit verschillende tijdvakken. Ook zijn er een aantal afspraken waaraan u zich moet houden.

Onze openingstijden zijn niet zo ruim als die van een sportschool, maar we zijn ook geen sportschool. Zie voor de openingstijden van onze zaal voor fitness op onze website en het reserveringssysteem.

Wij bieden wel de mogelijkheid om contact met een fysiotherapeut of manueel therapeut te hebben.

Uw programma wordt altijd in overleg met een fysiotherapeut opgesteld en wanneer nodig bijgesteld.

Uw programma komt op een digitale drager (sleutel) te staan die uw eigendom is.

Hiermee hoeft u geen papieren administratie bij te houden, dat doet de computer immers voor u.

Kosten

De kosten per maand bedragen € 32,75 (max. 3x per week trainen)
Gezinsleden € 22,00 (max.3x per week trainen en alleen voor de periode waarin beide gezinsleden actief fitness beoefenen.)

Abonnement 1X per week € 20,00.

Het contract is voor tenminste 3 maanden, met stilzwijgende verlenging van telkens een maand.

De sleutel kost €15,- en wordt uw eigendom.

Fitheidstest

Indien u dat wenst, kunt u ook een fitheidstest laten doen. Wij raden u dat altijd aan.

Daarmee kunt u zien hoe fit u werkelijk bent en hierop kan uw programma op verantwoorde manier worden afgesteld.

De test kunt u op een later tijdstip herhalen, om te zien wat uw vorderingen zijn.

Voor wie bedoeld?

Onze fitnesszaal staat open voor ieder die herstelt is van een aandoening of blessure, een zinvol vervolg wil geven aan zijn/haar fysiotherapeutische behandeling, of zich om welke reden dan ook niet thuis voelt in een reguliere sportschool.

Ouderen en invaliden kunnen in onze zaal goed trainen.

Verbijzonderingen binnen ons team:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Oncologiefysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie

Aandachtsgebieden:

- Sportfysiotherapie
- Medische trainingstherapie
- Spanningsgerelateerde klachten
- Medical Taping
- ZwangerFit

Overige doelgroepen:

- Mensen met overgewicht en/of Diabetes Mellitus 2
- Team5: voor kinderen en jongeren met overgewicht
- Mensen met reumatische klachten
- Mensen met COPD
- Mensen met hartklachten
- ONCONET
- Rug scholing
- FIT5: voor jongeren tussen 6-16 jaar om met plezier te sporten
- Schoudernetwerk

Vrije Fitness

Informatie

Adres:
Fysiotherapie de Vijfhoek
GZC Spikvoorde
M.C. Escherweg 4c
7425 RJ Deventer

Telefoon:
0570-657453

E-mail:
info@fysiotherapiedevijfhoek.nl

Privacyregels

De praktijk heeft op haar website een privacyverklaring gepubliceerd.

Versie september 2023

Vrije fitness

