



CIRCUITTRAINING

- Op een verantwoorde wijze werken aan uw gezondheid?
- Behoefte aan deskundige begeleiding bij het werken aan uw conditie?
- Uitgedaagd worden met diverse oefeningen voor het verbeteren van kracht en uithoudingsvermogen?
- Een persoonlijke benadering binnen een kleine groep?

Dan is onze circuittraining iets voor u!

Fitter worden onder deskundige begeleiding

De circuittraining is een intensieve training die u helpt om fitter te worden. Er zijn verschillende oefeningen die u achter elkaar uitvoert, dit wordt meerdere rondes herhaald. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van het kracht en uithoudingsvermogen van het hele lichaam. Onder leiding van ervaren fysio- en manueel therapeuten werkt u in kleine groepen van maximaal 5 deelnemers op een verantwoorde wijze aan uw gezondheid.

Intakegesprek

In een intakegesprek gaan we uw wensen, mogelijkheden en trainingsdoelen bespreken. Om een indruk te krijgen van uw gezondheid doen we een kleine medische check. Dit zijn vragen over uw medische geschiedenis, gevolgd door een kort lichamelijk onderzoek. Hierbij kunt u denken aan een fietstest, wandeltest en krachttest. Daarnaast kunnen wij uw bloeddruk, gewicht en BMI meten. Dit intakegesprek is bedoeld voor deelnemers die niet eerder (of niet recent) binnen onze praktijk zijn behandeld.

De training

De training start met een warming-up. Daarna gaan we als groep de circuittraining uitvoeren. We sluiten gezamenlijk af met een cooling-down.

Locatie en tijden

We trainen in de oefenzaal van Gezondheidscentrum het Anker, Leerinkstraat 43 in Doetinchem.
Op maandag van 19.00 tot 20.00 uur.

Kosten

Intakegesprek € 32,-

Circuittraining 1x per week € 43,- per maand