



## FYSIO MEDISCHE TRAINING

- Op een verantwoorde wijze werken aan uw gezondheid?
- Behoeftte aan deskundige begeleiding bij het werken aan uw conditie?
- Na uw revalidatie het behaalde niveau handhaven en verder uitbreiden?
- Hersteld van een operatie aan uw knie, heup, rug of schouder, en het sporten weer hervatten?
- Een persoonlijke benadering binnen een kleine groep?

### Trainen onder begeleiding

Die mogelijkheid bieden wij binnen onze praktijk op locatie Gezondheidscentrum Het Anker aan de Leerinkstraat. 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 gezamenlijke warming-up. Daarna volgt iedere deelnemer een persoonlijk programma. 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 dinsdag van 17.00 tot 18.00 uur en op donderdag van 11.15 - 12.15 uur en van 18.00 tot 19.00 uur.

### Kosten

Intakegesprek € 32,-

Fysio medische training 1x per week € 43,- per maand

Fysio medische training 2x per week € 66,- per maand

Trainen zonder begeleiding 1x per week € 28,50 per maand (tijden in overleg)