



warming-up  
kernoefeningen  
kracht- en cardio training  
cooling-down

- Professionele begeleiding
- Persoonlijk trainingsschema
- Fittest/intake
- Bewegadvies op maat
- Trainen in groepsverband

#### Contributie

De tarieven en voorwaarden vindt u op onze website.

Heeft u interesse en wilt u zich aanmelden, of heeft u nog vragen, neem dan contact op met:

**vita**  **velden**

Rozenhof 16  
5941 EX Velden  
T 077 472 24 95  
F 08 44 38 53 48  
E [info@vitavelden.nl](mailto:info@vitavelden.nl)  
I [www.vitavelden.nl](http://www.vitavelden.nl)

**vita**  **velden**



**fysiofitness**

## Fysiofitness

Fysiofitness is een vorm van paramedische trainingsbegeleiding. Het is een (individueel) begeleide, medisch verantwoorde training van het lichaam, die specifiek op de behoefte inspeelt.

Er is geen sprake van therapie als zodanig, maar wel van een professioneel begeleide training door een fysiotherapeut. Dit is waar Vita Velden zich onderscheidt met reguliere fitnesscentra.

**professioneel  
begeleide training door  
een fysiotherapeut**

## Een training op maat

Voor het opstellen van een individueel trainingsprogramma, is het belangrijk om een goed beeld te hebben van de conditie en eventueel aanwezige klachten en/of beperkingen. Dit wordt verkregen door een intake.

Deze intake bestaat uit:

- het invullen van diverse vragenlijsten
- het meten van het vetpercentage
- opmeten van de bloeddruk
- het vast stellen van het lichaamsgewicht en lengte
- uitvoeren van een inspanningstest

Wanneer de fysiotherapeut het nodig acht, vindt er aanvullend onderzoek plaats. Dit laatste kan plaatsvinden buiten het reguliere trainingsuur. Op deze manier kan er een beweegadvies op maat worden gegeven.

## Fysiofitness training

De training vindt één keer per week op een vast tijdstip plaats op onze locatie Rozenhof 16 te Velden. De duur van een training bedraagt een uur en vindt plaats in de ochtend, middag of avond. De trainingsgroepen bestaan uit maximaal 10 personen.

Er wordt gestart met een gezamenlijke warming-up en kernoefeningen. Hierna volgt de individuele training, waarbij gebruik gemaakt wordt van kracht- en cardioapparatuur. Het trainingsuur wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling-down. De nodige variatie zorgt voor een blijvende motivatie.

