



Conditie-FIT groepstrainingen

- U weet dat bewegen gezond is, maar u wilt niet op eigen houtje starten?
- U heeft al enige tijd last van uw rug en u wilt op verantwoorde wijze oefenen?
- U wilt na de individuele behandeling fysiotherapie de oefeningen onder deskundige begeleiding blijven voorzetten?

Doe dan mee aan Conditie-FIT!

GROEPSTRAININGEN

Bij Fysiotherapiepraktijk Wijkgezondheidscentrum Lindenholt kunt u in een groep komen sporten of bewegen. We richten ons op het voorkomen van lichamelijke klachten en bieden als dat nodig is nazorg na een behandeling.

Het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt heeft een eigen oefenruimte met trainingsapparatuur, die gericht is op conditieverbetering en spierversterking.

U krijgt een persoonlijk trainingsprogramma waardoor uw algehele conditie verbetert. Hierdoor kunt u beter functioneren in uw dagelijks leven.

OPZET VAN UW CONDITIETRAINING

Onder begeleiding van een van onze sportinstructeurs kunt u op een verantwoorde wijze trainen.

Tijdens de eerste afspraak (de intake) geeft u aan wat uw doel is en waarvoor u wilt komen trainen. Deze doelstellingen bespreekt u samen met de sportinstructeur.

Tijdens de intake testen we uw conditie, kracht en lenigheid. Op basis van de uitslagen van deze testen en uw eigen doelstelling maken we een persoonlijk trainingsprogramma voor u.

WAT KAN UW DOELSTELLING ZIJN?

- uw conditie verbeteren
- uw kracht verbeteren
- verantwoord willen bewegen
- samen met anderen willen sporten
- de algehele belastbaarheid van uw lichaam verbeteren

TRAININGSTIJDEN

Conditie-FIT wordt gegeven op:

Donderdag
17.45 - 18.45 uur
19.00 - 20.00 uur
20.15 - 21.15 uur

Bij voldoende belangstelling starten we op andere dagen of tijden een nieuwe groep.

KOSTEN

Per maand
1x per week trainen €35,-

MEER INFORMATIE / AANMELDEN

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met een van onze fysiotherapeuten.

Bel naar tel. 024 - 378 18 18

Of mail naar fysio@wgclindholt.nl



Fysiotherapiepraktijk
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
Horstacker 1644
6546 EX Nijmegen
Tel: 024 - 378 18 18
www.wgclindholt.nl
fysio@wgclindholt.nl

De praktijk is van maandag tot en met vrijdag geopend van 08.00 uur tot 17.30 uur.