

Bewegen is belangrijk voor u! Het zorgt ervoor dat u zich fitter voelt en de belasting van de dagelijkse activiteiten beter aan kunt. Het verkleint ook de kans op het krijgen van blessures en op het krijgen van hart- en vaatandoeningen, suikerziekte en zelfs dementie. Bovendien voelt u zich na fysieke inspanning ook mentaal energieker!

  
**FysioTotaal**  
Waalwijk



  
**FysioTotaal**  
Waalwijk

De Coubertinlaan 10d  
5143 AB WAALWIJK

T: 0416-336537  
E: [info@fysiototaalwaalwijk.nl](mailto:info@fysiototaalwaalwijk.nl)  
[www.fysiototaalwaalwijk.nl](http://www.fysiototaalwaalwijk.nl)



# FYTaal medische training



  
**FysioTotaal**  
Waalwijk

# Wat is FYTaal medische training?



Als fysiotherapiepraktijk bieden wij FYTaal Medische Training aan. Tijdens deze training staan professionele begeleiding door een van onze trainers en een op maat gemaakt trainingsprogramma centraal. Er wordt getraind in kleine groepen van 5 tot 10 personen waarbij aandacht wordt besteed aan uw persoonlijke trainingsdoelen. Wij bieden u een professioneel ingerichte trainingsfaciliteit met kleedruimten en een douche.

## Voor wie is het bedoeld?

Wij willen sporten toegankelijk maken voor iedereen. Heeft u in het verleden fysieke klachten gehad en wilt u gaan sporten, maar durft u dit niet zelfstandig? Of weet u dat sporten goed voor u is, maar kunt u zich er niet toe zetten? Doordat u bij ons onder begeleiding kan sporten traint u altijd op het voor u geschikte niveau! Uw trainer begeleidt u in uw sportactiviteiten en mocht u twijfelen of een vraag hebben dan kunt u al uw vragen direct stellen. Er zijn vaste dagen en tijden waarop u welkom bent. Samen sporten motiveert, stimuleert en zorgt dat u weer met plezier gaat bewegen!



## Wat houdt het trainingsprogramma in?

Ons trainingsprogramma bestaat uit 3 onderdelen.

1. Intake en testen
2. Training
3. Evaluatie



### Intake

Als u wilt gaan deelnemen aan onze FYTaal Medische Training dan wordt er eerst een intakegesprek gepland. Voorafgaand aan de intake vult u de intakelijst in. Tijdens het gesprek kunt u duidelijk maken wat uw beweegreden is om te gaan sporten en welke doelen u zou willen bereiken. Na het gesprek zal een fit-test plaatsvinden, waarna de resultaten samen met u worden besproken. Afhankelijk van uw wensen, de gestelde doelen en de resultaten van de test wordt voor u een individueel trainingsprogramma samengesteld. Dit trainingsschema wordt op uw persoonlijke pas gezet.

### Training

De training bestaat uit een op maat gemaakt trainingsprogramma dat op uw pas staat. Deze pas kunt u gebruiken op alle cardio- en krachtapparaten. Dit pasje onthoudt alle trainingen die u heeft gedaan, zodat wij uw trainingen kunnen monitoren en waar nodig kunnen aanpassen. Tevens bestaat de training uit oefeningen die er specifiek op gericht zijn om uw gestelde trainingsdoelen te behalen.

### Evaluatie

Aan het einde van een trainingsperiode vindt er een evaluatie plaats. Hierbij worden de testen herhaald, zodat we samen met u kunnen evalueren of enerzijds uw trainingsdoelen zijn behaald of dat we deze moeten bijstellen.

## Welke abonnementsvormen zijn er?

Wij bieden de volgende abonnementen aan:

- **FYTaal optimale begeleiding**  
1 of 2x per week trainen onder begeleiding in een kleine groep.
- **FYTaal vrije training**  
1 of 2x per week zelfstandig trainen in onze moderne oefenzaal.
- **FYTaal gecombineerd**  
2x per week trainen in een kleine groep, waarvan 1x onder begeleiding en 1x zelfstandig
- **SeniorenFYTaal**  
1x per week trainen onder begeleiding in een kleine gezellige groep met leeftijdsgenoten.
- **FYTaal BetterIN-BetterOut**  
2x per week trainen, waarvan 1x onder begeleiding, als voorbereiding op uw operatie.

Meer informatie over bovenstaande abonnementen vindt u in de bijgevoegde flyer.

## Hoe kan ik mijzelf aanmelden?

U kunt zich aanmelden voor de FYTaal Medische Training door contact op te nemen met onze praktijk via telefoonnummer 0416- 336537 of door te e-mailen naar [info@fysiototaalwaalwijk.nl](mailto:info@fysiototaalwaalwijk.nl). In overleg met u wordt dan de intakelijst naar u opgestuurd en worden het intakegesprek en de fit-test gepland.

