



## Trainingsprogramma

# Algeheel conditieverlies

Bewegen is voor mensen met een chronische aandoening van groot belang. Het heeft een positieve invloed zowel op kwaliteit van leven als op grip op de aandoening ten aanzien van de toekomst.

Het trainingsprogramma **‘starten met sporten bij algeheel conditieverlies’** richt zich op mensen met een verminderde belastbaarheid, verlies van lichaamsbesef of spanningsklachten.

Fysiomix biedt u een 12-weeks trainingsprogramma in een groep van maximaal 8 personen met een vergelijkbare aandoening.

In deze 12 weken komt u 21 keer één uur sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut die geschoold is in het

begeleiden en trainen van mensen met een chronische aandoening.

De begeleiding door een ervaren fysiotherapeut maakt het mogelijk een individueel programma op te stellen dat rekening houdt met uw conditie en mogelijkheden.

Het trainingsprogramma besteedt naast het verbeteren van uw conditie ook aandacht aan een leefstijl die past bij uw aandoening.

Fysiomix organiseert tijdens dit beweegprogramma ook een informatiemiddag, waarin we u aan de hand van een presentatie handreikingen bieden die van pas kunnen komen als u de uw leefstijl zou willen aanpassen aan uw aandoening.

Verder wordt een trainingsbijeenkomst verzorgd door een of meer gastdocenten om u kennis te laten maken met diverse sportmogelijkheden waarbinnen u uw aangepaste beweeggedrag na het programma een vervolg kunt geven.

Gestart wordt met een intakegesprek. Uw klachten en aandoening(en) worden in kaart gebracht, evenals uw beweegdoelen ten aanzien van de toekomst. Er vindt een startmeting plaats om te kunnen bepalen hoe uw algehele conditie er op het startmoment voor staat.

Aan de hand van al deze gegevens wordt, in overleg met u, een persoonlijk trainingsplan opgesteld.

Aan het einde van het programma wordt nogmaals een meting gedaan. Op deze manier worden uw vorderingen inzichtelijk gemaakt.

De kosten voor dit 12 weeks trainingsprogramma bedragen €275,-. Bij aanmelding ontvangt u een hiervoor een nota; deze dient voor aanvang van het programma voldaan te zijn.

Voor een eventuele vergoeding van het programma door uw verzekeraar dient u zelf contact met hen op te nemen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met 0493-317373 of per mail : [info@fysiomix.nl](mailto:info@fysiomix.nl).

### Praktijkadressen:

\*Stationsplein 9            5751 JN Deurne

\*Pater Aartsplein 10    5757 DS Liessel