

Waarom dit programma?

Bewegen vermindert de kans op hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes mellitus type II, dikke darmkanker, angst en depressie en heeft een goede werking op uw hersenfuncties.

U voelt zich meer ontspannen, u bent beter bestand tegen stress en depressies, u slaapt beter en u bent minder moe.

Regelmatig bewegen heeft dus een zeer gunstig effect op de algemene gezondheidstoestand

Maar wist u dat 35 % van de volwassenen in Nederland niet voldoen aan de norm voor gezond bewegen? Dat is tenminste 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen. Dit hoeft dus niet meteen hardlopen te zijn.

Toch beweegt u vaak ongemerkt veel minder dan goed voor u is, blijkt uit bovenstaande cijfers. En dit geldt vooral voor mensen met een chronische aandoening. Wilt u die goede voornemens eens waarmaken en starten met meer bewegen? Doe dan eens een fitheidsscan en start om samen de drempels om meer te gaan bewegen te overwinnen.

Lijf & Leven fit & fysiotherapie

Adressen: Klaphekweg 40
6713 HN Ede

Prins Bernhardlaan 103
3905 JA Veenendaal

Tel Ede: 0318-642509
Tel V'daal 0318-769236
Website: www.lijfenleven.com
E-mail: info@lijfenleven.com

Openingstijden Ede: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.

Openingstijden Veenendaal: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 en woensdag tot 21.00.

Op maandagavond in Ede van 18.00 tot 19.00 uur een vrijblijvend inloopsprekuren, telefonisch te reserveren

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

MEDISCH FITNESS

Lijf & Leven Fit!



Wat zijn de kosten?

Intake:	€ 34,00
Trainen:	
1 x per week	€ 38,00 p/mnd
2 x per week	€ 59,50 p/mnd
3 x per week	€ 71,00 p/mnd

Dit gaat per automatische incasso of u krijgt een rekening thuisgestuurd.

Na een periode van 3 maanden vindt er een evaluatie plaats. U schrijft in per 3 maanden met een opzegtermijn van een maand.

Onze praktijkassistente Miranda Bekker regelt alle zaken rondom Fit! Belt u voor vragen dus het liefst in de ochtenden.

Wat gebeurt er na aanmelding?

Na aanmelding maken we een afspraak met u voor **een intake**.

Deze intake bestaat uit een aantal korte vragenlijsten, een lenigheidstest, een krachttest en een uithoudingstest.

Ook wordt uw BMI bepaald zodat we kunnen zien of u een gezond gewicht heeft en u krijgt voorlichting over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

Aan de hand van de uitkomsten bepalen we samen met u de doelen die we in de eerste trainingsperiode willen gaan halen. U krijgt deze eerste keer ook een rondleiding en uitleg in de oefenzaal.

Waarom bewegen bij de fysiotherapeut?

Wij zijn gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van hun lichaam, van chronisch zieken en van ouderen.

We leveren maatwerk en stellen een programma op wat precies op uw situatie is afgestemd.

Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:

Makkelijke kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen.

Voor de training:

Zie boven, plus een flesje water, een handdoekje .