

# Conditie-FIT

## groepstrainingen

FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK  
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt  
Horstacker 16-44  
6546 EX Nijmegen  
Tel.: 024-378 18 18  
Fax.: 024-379 03 89  
[www.wgclindholt.nl](http://www.wgclindholt.nl)

## CONDITIE-FIT

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?

Dan is de Conditie-FIT Lindenholt trainingsgroep misschien iets voor u!!!

De afdeling Fysiotherapie van Gezondheidscentrum Lindenholt geeft u naast de individuele behandeling fysiotherapie, de mogelijkheid om te bewegen/sporten in groepsverband.

We richten ons op preventie van uw klachten en eventueel voorzien wij in de nazorg na een behandeling.

Het gezondheidscentrum Lindenholt heeft een oefenruimte met trainingsapparatuur, gericht op conditieverbetering en spierversterking.

Door middel van een individueel opgesteld trainingsprogramma zal uw algehele belastbaarheid verbeteren, zodat u beter kunt 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

duidelijk aan wat uw doel is en waarvoor u wilt komen trainen.

Deze doelstellingen zullen samen met de sportinstructeur worden besproken.

Tijdens de intake wordt uw conditie, kracht en lenigheid getest. Op basis de uitslagen van deze testen en uw eigen doelstelling(en) zal een trainingsprogramma worden opgesteld.

### Wat kan uw doelstelling zijn?

- U wilt uw conditie verbeteren
- U wilt uw kracht verbeteren
- U wilt uw algehele belastbaarheid verhogen
- U wilt verantwoord bewegen

### Wanneer?

maandag: 19.00 - 20.00 / 20.15 - 21.15 uur

donderdag: 19.00 - 20.00 / 20.15 - 21.15 uur

Bij voldoende animo zullen ook op andere dagen/tijden groepen worden opgestart. Informeer bij de fysiotherapie.

### Prijzen?

per maand

1x per week trainen 25 euro

2x per week trainen 50 euro

per kwartaal:

1x per week trainen 75 euro

2x per week trainen 150 euro

## Interesse?

FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK  
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt  
Horstacker 16-44  
6546 EX Nijmegen  
Tel: 024 378 18 18  
Fax: 024 379 03 89  
[www.wgclindholt.nl](http://www.wgclindholt.nl)

### OPENINGSTIJDEN

De praktijk is op werkdagen geopend van 08.00 uur tot 17.30 uur.

### CONTACT

Telefonisch zijn wij bereikbaar van 08.00 uur tot 12.00 uur en van 13.30 uur tot 17.00 uur op telefoonnummer 024-3781818 via onze receptioniste. Buiten deze uren kunt u ook mailen naar [fysio@wgclindholt.nl](mailto:fysio@wgclindholt.nl).



Juni 2014