Gezond in beweging!

Fitness voor senioren
Veilig, verantwoord & vertrouwd

Fitness voor senioren in Salem

Voor wie?
Voor alle senioren die onder begeleiding willen sporten. Juist als u wat ouder bent, of wanneer er sprake is van een beperking of chronische ziekte.

Wat is het?
‘Fitness voor senioren’ is een vorm van actief bezig zijn, met als doel uw gezondheid en functioneren in het dagelijks leven te verbeteren. ‘Fitness voor senioren’ is aan uw behoeften aangepast door middel van uw eigen persoonlijke trainingsprogramma en indien nodig afgestemd op uw beperkingen. ‘Fitness voor senioren’ is onder professionele en deskundige begeleiding van de fysiotherapeut. Dat is verantwoord en veilig.

Hoe gaat het in zijn werk?
Om inzicht te krijgen in uw gezondheid wordt er gestart met een intake en een test. Aan de hand van deze gegevens wordt er een individueel programma voor u opgezet. U komt dan 1 maand 2x per week op een vast tijdstip bij ons trainen waarbij u uw persoonlijke programma volgt. Tijdens deze trainingen is er een fysiotherapeut aanwezig die u wegwijs maakt met de oefeningen en de apparatuur. Na deze periode kiest u in overleg met uw fysiotherapeut uw vervolgtraject. U hebt hierbij twee keuzes, namelijk de vrije training en de groepstraining. Binnen de vrije training kan gekozen worden voor een basis of een plus abonnement.

Wat houdt de vrije training in?
Met behulp van uw persoonlijke chipcard en programma traint u op de tijd die u het beste uitkomt binnen de vastgestelde openingstijden. De resultaten worden via de chipcard geregistreerd, U traint in principe zelfstandig. De fysiotherapeut is regelmatig aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden.

Wanneer u kiest voor het plusabonnement traint u met het motiverende puntensysteem en begeleiden wij u 4 keer per jaar middels een test en persoonlijk evaluatiemoment. Resultaat is daarbij gegarandeerd.

Met het basisabonnement traint u wel met een persoonlijk programma maar zonder punten en evaluaties. Evaluaties dienen dan te worden aangevraagd en worden bij u in rekening gebracht.

Wat houdt de groepstraining in?
Tijdens de groepstraining traint u een keer per week volgens uw eigen persoonlijke programma onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daarnaast kunt u gebruik maken van de openingstijden van de vrije training. Naast uw eigen persoonlijke programma is er aandacht voor individuele oefeningen gericht op uw beperkingen. Tijdens uw training vinden ook evaluatiemomenten plaats om opnieuw uw conditie en kracht te testen.

Tevens kunt u gebruik maken van onze ergotherapeutische, fysiotherapeutische en logopedische behandelingen. Voor fysiotherapie is een verwijzing van de huisarts niet noodzakelijk.

Prijslijst

Inschrijven	
Inschrijfgeld	€ 10,00
Borg chipcard	€ 12,50
Elastische band t.b.v. hartslagmeting	€ 7,50
	€ 30,00
Instroomgroep	
Intake en test	€ 35,00
Verplichte instroomgroep (2x per week, 1 maand)	€ 60,00
Abonnementsvormen	
Jaarabonnement onbeperkt	€ 22,99 pm
Jaarabonnement onbeperkt Groep	€ 39.99 pm
Flexibel abonnement onbeperkt	€ 29,99 pm
Flexibel abonnement onbeperkt Groep	€ 44.99 pm

Betaling maandelijks via automatische incasso.

Openingstijden

Vrije training:	Maandag	08.00-21.00 uur
	Dinsdag	08.00-13.00 uur & 14.00-17.00 uur
	Woensdag	08:00-13.00 uur
	Donderdag	08.00-13.00 uur & 14.00-21.00 uur
	Vrijdag	08.00-09.30 uur & 13.00-17.00 uur

Informatie en inschrijven

Inschrijven kan bij de receptie van Salem. Wij nemen contact met u op voor een afspraak voor de intake en test. Twijfelt u of dit iets voor u is, of heeft u andere vragen, neem dan contact op met één van onze fysiotherapeuten.

Vlietlaan 2
2986 AZ Ridderkerk
T 0180 - 452 152 (receptie)
T 0180 - 452 379 (therapie)
W www.salem.nl/behandeling-beweging/