



Fysio Fitness

Informatie

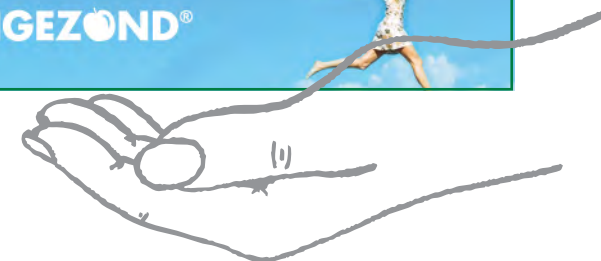
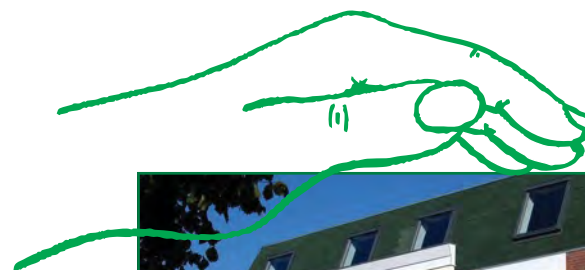
Bekijk voor meer informatie over de verschillende activiteiten bij Multi Mondo de website www.multimondo.nl.

Ook kun je bellen op maandag tot en met donderdag, van 9:00 uur tot 15.30 uur met tel: 0297-230280 en op vrijdag met tel: 06-26999395

Contact

Stichting Multi Mondo
Quassima Asafiati
Kerkvaart 2
3641 EP Mijdrecht

website: www.multimondo.nl
email: info@multimondo.nl



Fysio fitness is gezond!

KernGezond | Hofland Medisch Centrum vrouwen fitness heeft een uniek fitness-programma: Multi Mondo fysio fitness voor vrouwen. Als enige sportcentrum in Mijdrecht kun je daar fitnessen een groep met alleen maar vrouwen, onder begeleiding van vrouwelijke fysiotherapeut. Zij geeft je persoonlijke aandacht en begeleiding.

VOOR WIE:

Multi Mondo fysio fitness is bedoeld voor:

- alle vrouwen die gezond willen bewegen
- alle vrouwen die graag hulp willen om op een gezonde manier af te vallen
- alle vrouwen die last hebben van astma, COPD, burn out, chronische pijn, hernia, fibromyalgie, RSI, reuma, osteoporose, suikerziekte, whiplash enzovoort
- alle vrouwen die willen blijven trainen na revalidatie vanwege klachten in rug, knie, nek, schouder of andere gewrichten) of na andere fysiotherapeutische behandelingen

IN BEWEGING:

Fysio fitness is goed voor iedereen die aan zijn gezondheid wil werken. In de Multio Mondo doen alleen vrouwen mee. Als je met elkaar in beweging bent, leer je tegelijk ook andere vrouwen kennen en kun je zelfs een band opbouwen met elkaar.

Je herkent vast wel allerlei klachten of juist leuke gewoontes van elkaar.

Zonder mannen erbij kun je ook in alle openheid van alles met elkaar delen. Zo ben je in beweging op een leuke manier!



PERSOONLIJK DOEL:

Je traint wel in een groep, maar gewoon op je eigen niveau. Denk er vast goed over na wat jouw persoonlijke doel is:

- wil je afvallen?
- wil je werken aan je conditie?
- wil je (rug)klachten voorkomen?

Bij de fysiotherapeute kun je aangeven wat je wilt doen, waar je last van hebt en waar je naartoe wilt werken. De fysiotherapeut houdt als deskundige in de gaten of je de oefeningen goed uitvoert en geeft aanwijzingen als dat nodig is.

Verder geeft ze adviezen en kun je met vragen bij haar terecht. Samen kijk je ook regelmatig of je jouw persoonlijke doel bijna kunt bereiken en of dat jij je doel moet bijstellen.

NA FYSIOTHERAPIE

Multi Mondo fysio fitness is een logisch vervolg na behandelingen bij een fysiotherapeut. Met professionele begeleiding kun je zelfstandig gaan bewegen en je grenzen verkennen, met het vertrouwde gevoel dat een deskundige begeleider erbij is.

DE TRAINING

De training bestaat uit oefeningen met fitnessapparaten. Iedereen gaat een eigen programma volgen met oefeningen die goed zijn voor jou persoonlijk.

Dat kan krachttraining zijn (met gewichten), je kun cardio oefeningen doen (zoals fietsen, lopen, of roeien), of oefeningen op de grond. De fysiotherapeut let erop dat je de verschillende spiergroepen op de goede manier traint.

PROEFLES

Wat kun je doen als je misschien wilt fitnessen, maar je weet niet zeker of het echt iets voor jou is? Zet dan de eerste stap om in beweging te komen en meld je aan voor een eerste gratis proefles! Dan kun je kijken en er achter komen of dit echt iets voor jou is. Pas daarna beslis je of je lid wordt van Multi Mondo fysio fitness.

KOSTEN

* € 120,- voor een half jaar 1 x per week groepstraining op dinsdag van 19:00 tot 20:00 uur en 1 keer in de week vrij trainen.

LOCATIE

KernGezond | Hofland Medisch Centrum
Hofland 54
3641 GE Mijdrecht
Tel: 0297-255003

