



Folder Fitness voor jeugd

In onze fysiotherapiepraktijk Fysio Plus bieden we de mogelijkheid om kinderen (tot 18 jaar) te begeleiden met fitness door deelname aan de Oefengroep Kracht en Conditie (maximaal 7 à 8 deelnemers per groep).

Het trainen gebeurt onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut die kennis en kunde heeft van de groei en ontwikkeling van een kind en zich heeft gespecialiseerd in conditie- en krachttraining bij kinderen.

Voor wie?

Deze vorm van fitness is voor iedereen toegankelijk. Kinderen met maar ook zonder klachten kunnen hieraan deelnemen. De fitness kan gezien worden als volwaardige sportbeoefening.

Wat is het?

Het deelnemen aan de fitness houdt in dat er één tot twee keer per week een uur getraind wordt in de oefenzaal van onze praktijk. Hierbij worden er 30 minuten besteed aan het verbeteren of onderhouden van het aërobe uithoudingsvermogen (de conditie) en worden er 30 minuten besteed aan het verbeteren of onderhouden van de functionele spierkracht van het lichaam.

Hoe gaat het in zijn werk?

Voor het verbeteren of onderhouden van het aërobe uithoudingsvermogen (de conditie) wordt gebruik gemaakt van cardio apparatuur. Voor het verbeteren of onderhouden van de spierkracht wordt gebruik gemaakt van krachtapparatuur. Alle fitnessapparatuur is geschikt voor kinderen. Daarnaast kan er tevens gebruik worden gemaakt van materialen, zoals halters en verzwaarde ballen. Hierbij wordt naast de spierkracht tevens de coördinatie tijdens het bewegen geoefend.

Aanmelden en dan?

Bij aanvang van deelname aan de fitness wordt er gestart met een intake. Deze bestaat uit het afnemen van een anamnese (vraaggesprek), een algemeen lichamelijk onderzoek, een aantal spierkrachttesten en een conditietest. Na aanvang van de trainingen zullen er evaluaties plaatsvinden om de vorderingen in kaart te brengen. Deze evaluaties zullen elke 3 maanden plaatsvinden.

Hoeveel kost het?

De kosten die aan de deelname verbonden zijn, kunnen gedeclareerd worden uit de basis en/of de aanvullende verzekering.

Het is tevens mogelijk een abonnement te nemen. Speciaal voor kinderen (tot 18 jaar) hanteren wij het gereduceerde tarief van:

- 25,- euro per maand voor 1 keer per week trainen
- 35,- euro per maand voor 2 keer per week trainen

Vragen?

Neem bij vragen gerust even contact met ons op!

FYSIO plus

Contactpersoon: Maayke van Halbeek, Master Kinderfysiotherapeute