

KOSTEN

Na de kennismaking volgt een vrijblijvende (proef)training. Vervolgens sluit je een kwartaalabonnement af. De kosten zijn afhankelijk van de frequentie en de omvang van de training. Wij vragen geen inschrijfkosten en je hebt altijd de mogelijkheid om je abonnement te beëindigen. Zie de bijlage voor de abonnementskosten en de voorwaarden

AANMELDEN

Aanmelden kan via onderstaande contactgegevens:

T: 077-3513864

E: info@topzorggroenveld.nl

W: www.topzorggroenveld.nl

CONTACT

Topzorg Groenveld
Prinsenstraat 12
5913 ST Venlo

T: 077-3513864

E: info@topzorggroenveld.nl

W: www.topzorggroenveld.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag	7.30 - 20.30 uur
Dinsdag	7.30 - 20.30 uur
Woensdag	7.30 - 20.30 uur
Donderdag	7.30 - 20.30 uur
Vrijdag	7.30 - 17.00 uur
Zaterdag	9.00 - 11.00 uur
Zondag	gesloten

In overleg kan er afgeweken worden van bovenstaande tijden.

Wijzigingen voorbehouden



TOPZORG
GROENVELD

Fit



TOPZORG GROENVELD FIT

Lichaamsbeweging heeft een gunstig effect op ons lichamelijk en geestelijk functioneren. Wil je lichamelijke klachten verminderen of gezondheidsproblemen voorkomen? Wil je graag meer bewegen? Of wil je je conditie op peil houden en doe je dit liever niet in een grootschalig fitnesscentrum? Dan ben je bij Topzorg Groenveld aan het juiste adres.

Bij ons kun je terecht voor onderstaande trainingen onder begeleiding van één van onze therapeuten.

- Fysio fitness
- Outdoor training
- Personal training

In deze folder leggen we uit wat deze trainingen inhouden. Uiteraard kun je ook langskomen voor meer informatie.

Daarnaast kun je bij ons terecht voor fysiotherapie en diensten m.b.t. Arbeid & Gezondheid.



FYSIO FITNESS

Lichamelijke klachten die je in je dagelijks functioneren in meer of mindere mate beperken kunnen heel uiteenlopend zijn. Ze kunnen variëren van sportblessures tot klachten veroorzaakt door een medische aandoening. Fysio fitness is erop gericht om deze klachten zo veel mogelijk te reduceren en waar mogelijk weg te nemen. Uiteraard kun je ook gebruik maken van Fysio fitness wanneer je geen klachten hebt, maar je aan je conditie wilt werken.

OUTDOOR TRAINING

Lekker bewegen in de buitenlucht; een frisse neus, een boost vitamine D en een fit gevoel. Tijdens de outdoor training sport je in de natuur en op een sportveld. Je kunt deelnemen aan de outdoor training om klachten te verminderen of te voorkomen. Maar ook het onderhouden en opbouwen van kracht, mobiliteit, lenigheid en conditie zijn redenen om samen met onze fysiek trainer buiten aan de slag te gaan.

PERSONAL TRAINING

Om lekker in je vel te zitten is vitaliteit belangrijk; een gezonde geest in een gezond lichaam. Het is niet altijd gemakkelijk om fit te worden en te blijven. Soms helpt het als je hier op individuele basis bij begeleidt wordt. Onze trainers gaan graag met jou aan de slag om jouw persoonlijke doelen te bereiken.

WERKWIJZE

Na aanmelding word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek om je wensen, verwachtingen, mogelijkheden en eventuele risico's in kaart te brengen. Vervolgens heb je de mogelijkheid om deel te nemen aan een proeftraining. De training wordt verzorgd door een fysiotherapeut of fysiek trainer. Periodiek bespreekt je therapeut jouw voortgang en ervaringen.

FYSIO FITNESS

Programma	Je krijgt een op maat gemaakt trainingsprogramma
Duur	60 minuten
Frequentie	1, 2 of onbeperkt keer per week op een vaste dag en tijd.
Groep	Maximaal 8 personen

OUTDOOR TRAINING

Programma	Wekelijks variërend programma.
Duur	60 minuten
Frequentie	1 of 2 keer per week op een vaste dag en tijd.
Groep	Maximaal 8 personen

PERSONAL TRAINING

Programma	De training wordt afgestemd op jouw wensen en behoeften.
Duur	Minimaal 60 minuten
Frequentie	Minimaal 1 keer per week
Groep	1 of 2 personen

