



### Abonnement

Wij bieden diverse abonnementsvormen aan:

- Intake & conditietest
- 3-maanden abonnement 1x per week
- 3-maanden abonnement 2x per week
- 6-maanden abonnement 1x per week
- 6-maanden abonnement 2x per week
- Jaarabonnement 1x per week
- Jaarabonnement 2x per week

Betalingen verlopen uitsluitend via automatische incasso. Wij hanteren een opzegtermijn van 1 maand.

### Heeft u interesse en/of wilt u zich aanmelden?

- telefonisch, 076 - 50 157 05
- aan de balie, Geerkade 17 - Etten-Leur
- via de website, [www.praktijkleursehaven.nl](http://www.praktijkleursehaven.nl)

Wij vragen u bijgevoegd inschrijfformulier ingevuld op te sturen naar of af te geven aan de balie bij Praktijk Leurse Haven.

### Praktijk Leurse Haven

Geerkade 17, 4871 CK Etten-Leur

T 076 - 50 157 05 F 076 - 50 157 05

E [Fysio@praktijkleursehaven.nl](mailto:Fysio@praktijkleursehaven.nl)

I [www.praktijkleursehaven.nl](http://www.praktijkleursehaven.nl)

# Uw conditie behouden en verbeteren

# Medische training

## Medische training

zorgt dat u op verantwoorde wijze  
werkt aan uw conditie  
en uw gezondheid  
onder begeleiding van  
een gespecialiseerde fysiotherapeut.



### Werken aan uw conditie

Medische training is bedoeld voor iedereen waarbij het verbeteren en/of behouden van de conditie een noodzaak is geworden.

Onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut gaat u ondermeer werken aan het verbeteren van uw hart- en longfuncties, lichaamscoördinatie, algemene conditie, etc. Zowel cardio-training als actieve oefeningen maken onderdeel uit van de medische training.

### Steviger in uw schoenen

Ons doel is om uw conditie, mobiliteit en spierkracht te vergroten, waardoor ondermeer uw coördinatie verbetert en u weer actief kunt gaan sporten.



### De aanpak

Voordat u kunt deelnemen aan de medische training vindt een intake gesprek plaats. Hierin worden uw lichamelijke conditie, oude of actuele klachten en uw specifieke wensen en doelen besproken.

Tevens doen wij een klein onderzoek naar het functioneren van uw gewrichten en spieren en uw conditie. Op basis hiervan krijgt u een persoonlijk bewegingsprogramma voorgeschreven, waarin de gestelde doelen zijn vastgelegd, zodat we deze na een voorafgesproken periode kunnen evalueren.

- U kunt naar behoefte 1 of 2 maal per week 1 uur trainen.

- Training vindt plaats in kleine groepen.
- Locatie: Praktijk Leurse Haven

### Inschrijfformulier Medische training

Naam \_\_\_\_\_  
Voorletters \_\_\_\_\_  
Geboortedatum \_\_\_\_\_  
Adres \_\_\_\_\_  
Postcode \_\_\_\_\_  
Woonplaats \_\_\_\_\_  
Telefoon \_\_\_\_\_  
Mobiel \_\_\_\_\_  
Emailadres \_\_\_\_\_  
Bankrekeningnr. \_\_\_\_\_  
Huisarts \_\_\_\_\_  
Specialist \_\_\_\_\_

#### Wat zijn uw klachten?

- |                                       |                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> rug          | <input type="checkbox"/> hart           |
| <input type="checkbox"/> nek          | <input type="checkbox"/> longen         |
| <input type="checkbox"/> gewrichten   | <input type="checkbox"/> cara/astma     |
| <input type="checkbox"/> diabetes     | <input type="checkbox"/> spieren        |
| <input type="checkbox"/> duizeligheid | <input type="checkbox"/> hoge bloeddruk |
| <input type="checkbox"/> allergie     | <input type="checkbox"/> sportblessure  |
- Gebruikt u medicijnen?  ja  nee  
Rookt u?  ja  nee

#### Sportactiviteiten

Welke sport(en) beoefent u momenteel?

Hoe vaak sport u in de week? \_\_\_\_\_

Hoe is uw conditie nu?

- slecht  matig  normaal  goed  uitstekend

Datum \_\_\_\_\_

Handtekening \_\_\_\_\_