



### Abonnement

Wij bieden diverse abonnementsvormen aan:

- 3-maanden abonnement, 1x per week
- 6-maanden abonnement, 1x per week
- Jaarabonnement, 1x 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)

### Samen werken aan Combifit

Combifit is opgezet door Praktijk Leurse Haven en wordt gegeven bij Trivium Sport & Dance en in Het Turfschip.



### 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)

# Begeleid Bewegen

in een vertrouwde omgeving  
en zonder angst om te vallen

## Combifit

zorgt dat u weer vertrouwen krijgt  
in de mogelijkheden van  
uw eigen lichaam  
om uw conditie te verbeteren en  
de angst voor bewegen  
bij een sportschool te verminderen.



### Energieker worden

Combifit is bedoeld voor volwassenen die graag in een vertrouwde omgeving opnieuw willen gaan bewegen (in groepsverband).

Onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut maakt u kennis met de diverse bewegingsmogelijkheden die passen bij uw persoonlijke mogelijkheden. Voldoende beweging maakt dat uw lichaam sterker wordt en u zich energieker gaat voelen. Soms vormen lichamelijke beperkingen of persoonlijke ongemakken een belemmering om voldoende aan beweging toe te komen.

Bewegen in kleine groepen onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut, biedt dan vaak uitkomst.



### Verbeteren coördinatie

Ons doel is om uw conditie, mobiliteit en spierkracht te vergroten, waardoor ondermeer uw coördinatie verbetert en het risico om te vallen wordt verkleind.

### De aanpak

Tijdens iedere bijeenkomst doet u diverse oefeningen aangepast aan uw persoonlijke mogelijkheden.

- U kunt 1 keer per week deelnemen aan de les.
- Donderdagochtend bij Trivium Sport, Trivium 166 in Etten-Leur
- Donderdagmiddag in Het Turfschip, Schipperstraat 2 in Etten-Leur

### Inschrijfformulier Combifit

Naam \_\_\_\_\_

Voorletters \_\_\_\_\_

Geboortedatum \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_

Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

Bankrekeningnr. \_\_\_\_\_

Huisarts \_\_\_\_\_

Reden/Klacht \_\_\_\_\_

Bent u weleens gevallen?  ja  nee

Bent u bang om weer te vallen?  ja  nee

Gebruikt u hulp bij het lopen?  ja  nee

(bijv. rollator, krukken of iets anders)

Datum \_\_\_\_\_

Handtekening \_\_\_\_\_

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