



BommelFit



Actief en afwisselend

BommelFit is een actief beweegprogramma, bedoeld voor iedereen (m/v) die lekker afwisselend wil bewegen! BommelFit helpt om de fitheid of conditie te verbeteren en biedt een leuk en afwisselend programma voor alle spiergroepen in het lichaam.

Plezier in bewegen

Dagelijks een half uurtje matig intensief bewegen (wandelen, fietsen) zorgt al voor voldoende fitheid. Door er wekelijks een schepje bovenop te doen en één uur gericht te oefenen, trainen we extra spierkracht en coördinatie én wordt de ademhaling en circulatie (longen, hart- en bloedvaten) verbeterd. Regelmatig bewegen helpt om het risico op klachten als diabetes, hartklachten of osteoporose te verminderen of te voorkómen. Ons motto: fit zijn én blijven!

Binnen én buiten!

We oefenen meestal op muziek. Eerst met cardio- en fitnessapparatuur (loopband, steps, roeimachine, hometrainer), daarna met apparatuur om de romp-, been- en armspieren te versterken. Ook maken we gebruik van klein oefenmateriaal (ballen, gewichtjes, dynabands). Bij mooi weer oefenen we geregeld buiten, beschut op onze achterplaats of in het nabije park.

Eerste bezoek

Bij een eerste bezoek wordt een individuele intake met relevante medische vragen afgenomen en diverse tests om uw niveau te bepalen en uw oefendoel te kunnen opstellen.

Kleding

Het is fijn als u stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnen gebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding.

Koffie/thee

Na afloop kunt u gezellig (gratis) koffie/thee blijven drinken en bijkletsen. Als extra service wordt, bij tijdig afzeggen, een gemiste les niet doorberekend en kan deze worden ingehaald.

Uw therapeut

BommelFit wordt gegeven door onze CIOS-sporttherapeut en/of fysiotherapeut.

Tarief

| | | |
|---------|--|-------|
| €117,50 | abonnement voor 1x per week 1 uur trainen per kwartaal | (13x) |
| €197,50 | abonnement voor 2x per week 1 uur trainen per kwartaal | (26x) |

Zorgverzekeraars vergoeden slechts onder voorbehoud preventieve training. Deze kosten kunnen mogelijk aftrekbaar zijn via uw belasting aangifte. Fysiotherapie wordt vergoed uit de aanvullende verzekering.

