

# Fysiofit bij Kruidenberg

Speciaal ontwikkeld fitness-  
programma voor iedereen

 **KRUIDENBERG**  
centrum voor fysiotherapie en fysiofit

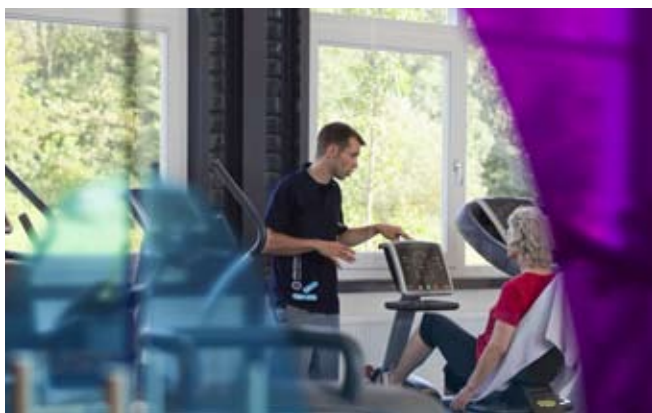
Fysiofit is een fitnessprogramma dat speciaal ontwikkeld is voor mensen die meer begeleiding en afwisseling willen hebben in het bewegen.

Met name conditie, kracht, balans en lenigheid zijn thema's die tijdens deze lessen naar voren komen.

Fysiofit is 6 dagen per week mogelijk. Aan de balie is meer informatie te verkrijgen over lesdagen, lestijden, betalingen en aanmelden.

Graag voor iedere les een handdoek meenemen.

Euromarkt 153 | Alphen aan den Rijn  
[kruidenberg.nl](http://kruidenberg.nl)





GROEPSTRAINING  
IN CIRCUITVORM  
ONDER DESKUN-  
DIGE FYSIO-  
THERAPEUTISCHE  
BEGELEIDING

## Fysiofit

Groepstraining in circuitvorm

Fysiofit is een succesvolle formule om bewegingsproblemen en blessures te verminderen en te voorkomen. Er wordt gewerkt in kleine groepen onder deskundige fysiotherapeutische begeleiding.

Tijdens de fysiofit lessen staat het verbeteren van conditie, het vergroten van kracht en coördinatie en het soepel houden van gewichten en spieren centraal.

Fysiofit is een groepstraining in circuitvorm waarbij iedereen op zijn of haar eigen niveau kan sporten. Alle delen van het lichaam komen in een zeer gevarieerd programma aan bod, zo is elke training anders.

Een vaste begeleider per groep geeft een betere band met de deelnemers en biedt oefeningen op maat aan.

### FITGROEP

Fitgroep lessen zijn de algemene fysiofit lessen. Deze lessen staan open voor iedereen die meer wil bewegen en zijn of haar conditie en gezondheid wil verbeteren.

### RUGGROEP

De ruggroep is specifiek voor deelnemers met bewegingsproblemen in de rug. In deze lessen wordt aandacht besteed aan het versterken en stabiliseren van de rug en houden we rekening met de beperkingen. Hierdoor is minder kans op overbelasting, neemt de kracht in de rug toe en leert men om te gaan met bewegingsproblemen in combinatie met sporten.

### 55+GROEP

Speciaal voor deelnemers op leeftijd zijn de 55+groepslessen. In de lessen wordt rekening gehouden met bewegingen die met de tijd wat strammer zijn geworden. Het verbeteren en onderhouden van conditie, lenigheid en kracht zijn belangrijke onderdelen in deze lessen.