



# Gezond in beweging

Fitness

Veilig, verantwoord en vertrouwd



**salem**  
wonen met zorg



# Fitness in Salem

## Voor wie?

Voor iedereen die onder begeleiding wil sporten. Juist als u wat ouder bent, of wanneer er sprake is van een chronische ziekte.

## Wat is het?

'Fitness' is een vorm van actief bezig zijn, met als doel uw gezondheid en functioneren in het dagelijks leven te verbeteren. Fitness is aan uw behoeften aangepast door middel van uw eigen persoonlijke trainingsprogramma en indien nodig afgestemd op uw beperkingen. Fitness is onder professionele en deskundige begeleiding van de fysiotherapeut en de beweegcoach. Dat is verantwoord en veilig.

## Hoe gaat het in zijn werk?

Om inzicht te krijgen in uw gezondheid wordt er gestart met een intake en een test. Aan de hand van deze gegevens wordt er een individueel programma voor u opgezet. U komt dan één maand twee keer per week op een vast tijdstip bij ons trainen waarbij u uw persoonlijke programma volgt. Tijdens deze trainingen zijn er een fysiotherapeut en beweegcoach aanwezig die u wegwijs maken met de oefeningen en de apparatuur. Na deze periode kiest u in overleg met uw fysiotherapeut uw vervolgtraject. U hebt hierbij twee keuzes, namelijk de vrije training en de groepstraining. Binnen beide trainingen kan gekozen worden voor een maand- of een jaarabonnement.



### **Wat houdt de vrije training in?**

Met behulp van uw persoonlijk programma traint u op de tijd die u het beste uitkomt binnen de vastgestelde openingstijden. De resultaten worden via de app geregistreerd. U traint in principe zelfstandig. De fysiotherapeut en bewegecoach zijn regelmatig aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden.

### **Wat houdt de groepstraining in?**

Tijdens de groepstraining traint u een keer per week volgens uw eigen persoonlijke programma onder begeleiding van een fysiotherapeut of bewegecoach. Daarnaast kunt u gebruik maken van de openingstijden van de vrije training. Naast uw eigen persoonlijke programma is er aandacht voor individuele oefeningen gericht op uw beperkingen. Tijdens uw training vinden ook evaluatiemomenten plaats om opnieuw uw conditie en krachten te testen.

**Tevens kunt u gebruik maken van onze ergotherapeutische, fysiotherapeutische en logopedische behandelingen. Voor fysiotherapie is een verwijzing van de huisarts niet noodzakelijk.**

# Prijslijst

## Instroomgroep

|                                                |         |
|------------------------------------------------|---------|
| Inschrijfgeld                                  | € 25,00 |
| Intake en test                                 | € 35,00 |
| Verplichte instroomgroep (1 maand 2x per week) | € 60,00 |

## Abonnementsvormen

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| Jaarabonnement onbeperkt            | € 24,99 p.m. |
| Jaarabonnement onbeperkt Groep      | € 41,99 p.m. |
| Flexibel abonnement onbeperkt       | € 31,99 p.m. |
| Flexibel abonnement onbeperkt Groep | € 46,99 p.m. |

Betaling verloopt maandelijks via automatische incasso.

# Openingstijden

|                        |           |                                     |
|------------------------|-----------|-------------------------------------|
| <b>Vrije training:</b> | Maandag   | 08.00-13.00 uur en 14.00-21.00 uur  |
|                        | Dinsdag   | 08.00-13.00 uur en 14.00- 17.00 uur |
|                        | Woensdag  | 08.00-13.00 uur                     |
|                        | Donderdag | 08.00-13.00 uur en 14.00-21.00 uur  |
|                        | Vrijdag   | 08.00-9.30 uur en 13.00 - 17.00 uur |

# Informatie en inschrijven

Inschrijven kan online via de website [www.salem.nl/behandeling-beweging/](http://www.salem.nl/behandeling-beweging/). Wij nemen contact met u op voor een afspraak voor de intake en test. Twijfelt u of dit iets voor u is, of heeft u andere vragen? Neem dan contact op met één van onze fysiotherapeuten.

Vlietlaan 2  
2986 AZ Ridderkerk  
**T** 0180 - 452 152 (receptie)  
**T** 0180 452 379 (therapie)  
**W** [www.salem.nl](http://www.salem.nl)