

Tarieven abonnement Medical Fitness / Personal Training

- 4 x	€ 80.00
- 1 x in de week pakket (12 wk) / strip 12 x	€ 225,00
- 2 x in de week pakket (12 wk) / strip 24x	€ 350,00
- Los consult ½ uur	€ 28.50

Massage

Massage is bij uitstek de manier om een heerlijk te ontspannen.

De massage is echter meer;

Door toepassing van verschillende massagetechnieken stimuleert massage de doorbloeding van het lichaam en de gemasseerde spieren in het bijzonder. Door een verbeterde doorbloeding wordt de stofwisseling in deze spieren verbeterd. Een verbeterde stofwisseling zorgt ervoor dat de afvalstoffen in de spieren makkelijker worden afgevoerd en de bouwstoffen en energie de spieren makkelijker kunnen bereiken. Hierdoor kunnen de spieren beter en sneller ontspannen en raken ze minder snel vermoeid.

Tevens geeft massage vaak ook een mentale ontspanning.

Veelal gebruiken wij de massage als start voor revalidatie. Dus na de massage direct starten met trainen.

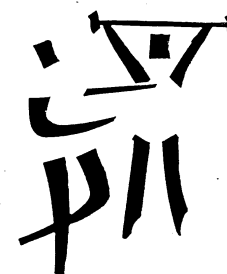
Vorbereiding;

Voor de massage dient u zelf een schone badhanddoek en een kleine handdoek mee te brengen. Aangezien met deze kleine handdoek de massageolie van uw lichaam verwijderd wordt, is het handig om hiervoor niet uw douchehanddoek te gebruiken.

Prijslijst

	Niet Leden	Leden
30 minuten	€ 32,50	€ 28,50
45 minuten	€ 45,00	€ 36,00

Medical Fitness, Personal Training & Massage



- ✓ **KANS klachten?**
- ✓ **Rug, schouder of knieklachten?**
- ✓ **Sportmedisch advies & begeleiding?**
- ✓ **Persoonlijke begeleiding naar uw doelen?**
- ✓ **Massage voor stijve spieren?**

Fitnesscentrum Unique, Anemoonstraat 5, 1541 AS Koog aan de Zaan, Tel: 075-6315184, fax: 075-6706038

www.unique-fitnesscentrum.nl, info@unique-fitnesscentrum.nl

Medical Fitness maakt bewegen weer plezierig

Wanneer bewegen een pijnlijke zaak is geworden denk je al snel: 'nu maar even niet.' Duurt dit echter te lang, dan gaat je lichamelijke functioneren achteruit. 'Rust roest' ofwel 'use it or loose it.'

Pijn in de rug, schouder of knie? KANS-klachten (klachten aan Nek en/of Schouders)? Krijgt u het bij inspanning al snel benauwd? Dan is bewegen misschien een beetje eng geworden. Natuurlijk moet u weten wat u wel en wat u beter niet kunt doen. De begeleiders van Fitnesscentrum Unique helpen u op een veilige manier op weg om weer klachtenvrij te bewegen. Kom eens langs voor een oriënterend gesprek!

Voor wie is Medical Fitness geschikt?

Wie aan Medical Fitness doet bevindt zich vaak in een herstelfase. Het lichaam is sterk genoeg om belast te worden, maar verantwoorde en veilige begeleiding is daarbij essentieel.

Medical Fitness richt zich op mensen die vanwege klachten niet zondermeer aan sport of fitness kunnen gaan doen. Dat kunnen rug- of gewrichtsklachten zijn maar ook mensen met COPD, hartklachten, suikerziekte, KANS klachten, e.d. kunnen veel baat hebben bij Medical Fitness training.

Maar om mee te doen hoeft u geen klachten te hebben! Bent u al wat ouder en/of wilt u een heel voorzichtige start maken met bewegen, dan is trainen onder deskundige begeleiding ook een goede keuze. Al was het maar voor het veilige gevoel. Overigens niets ten nadele van de uitstekende begeleiding in onze fitnesszaal.



Medical Fitness van intake tot eindevaluatie

Het doel van de Medical Fitness training is om u in een periode van drie maanden op het niveau te brengen dat u weer vrij aan uw favoriete bewegingsactiviteit of sport kan deelnemen.

Trainen met de fitnessapparatuur begint met een individuele intake bij de Medical Fitnessinstructeur. De ernst en de aard van de klachten worden dan in kaart gebracht. De Medical Fitnessinstructeur zal altijd een intake met u doornemen ook wanneer u een verwijzing heeft van huisarts en/of fysiotherapeut. Daarna wordt samen een trainingsprogramma opgesteld. Vervolgens gaat u, intensief begeleid, in onze fitnesszaal trainen om de gestelde doelen te bereiken. Dat kan naar keuze een of twee keer per week zijn. Tijdens de training is de begeleider altijd in de buurt om te zorgen dat u optimaal bezig bent.

Na zes weken volgt een **tussenevaluatie**. Zijn de vorderingen naar wens, of moet er eventueel iets aangepast worden in het programma? Na het tweede blok van zes weken volgt ten slotte de (individuele) **eindevaluatie** waarin met u besproken wordt of de gestelde doelen zijn behaald. De Medical Fitnessinstructeur geeft u dan adviezen mee voor het oppakken van andere beweeg-activiteiten en het noodzakelijke 'onderhoud', zodat de klachten niet terugkomen.

Naast deze individuele trainingen geven we ook klassikale trainingen in de vorm van RugFit, Pilates, Fysiocircuits en Relaxercise

Personal Training

Personal Training is voor die mensen die in de fitness persoonlijke begeleiding wensen om hun doelstellingen te bereiken.

Trainen met de fitnessapparatuur begint met een individuele intake bij de Personal Fitnessinstructeur. Met hem/haar worden de haalbare doelen vastgesteld en vastgelegd. Daarna zal de Personal Fitnessinstructeur u een half uur per training persoonlijk begeleiden om de doelstellingen te bereiken. De trainingen zullen echter wel worden uitgebouwd tot een uur per workout.