

# Medische Fitness



Centrum voor Beweging & Therapie



Jasonstraat 3  
5631 JB Eindhoven



040-243 9537



[www.cbtfysio.nl](http://www.cbtfysio.nl)



[info@cbtfysio.nl](mailto:info@cbtfysio.nl)

**IBAN**

NL81ABNA0407822410  
t.n.v. Centrum Beweging &  
Therapie te Eindhoven



## Wat is Medische Fitness?

De Medische Fitness is een trainingswijze waarbij kwaliteit en persoonlijke begeleiding voorop staan. Het doel van de therapie is het verhogen van de belastbaarheid van uw spieren en gewrichten. Dit doel wordt bereikt door het verbeteren van kracht, coördinatie en lenigheid. Om de aanpassing of het herstel in uw lichaam te optimaliseren is het ook noodzakelijk om aan het uithoudingsvermogen te werken. Om u die kwaliteit te kunnen geven is ons Centrum voorzien van uitgebreide, professionele trainingsfaciliteiten en wordt u begeleid door fysiotherapeuten of sportcoach die opgeleid zijn met de principes van de MF-trainingsleer.

Uw persoonlijke trainingsprogramma wordt samengesteld aan de hand van een intake. Tijdens de intake komen de volgende punten aan de orde:

- Uw persoonlijke doel van de trainingen
- Een klachteninventarisatie
- Fysiotherapeutisch onderzoek
- Het afnemen van een conditietest

◆ Intake mogelijkheden: **Standaard intake**

€ 42

**CO2ntrol test:** uitgebreide conditietest met bewegingsadvies

€ 115

---

## Voor wie?

De mensen die bij ons trainen zijn in twee groepen te verdelen:

- Patiënten die een fysiotherapeutische behandelsessie achter de rug hebben en willen doorgaan met het trainen onder begeleiding. Op deze manier verhogen zij hun belastbaarheid en voorkomt men herhaling van klachten.
- Mensen die op eigen initiatief bij ons in het MF-programma willen sporten. Op deze manier kunnen zij op verantwoorde wijze, onder professionele begeleiding trainen.

Algemeen geldt dat iedereen kan trainen in de Medische Fitness ter verbetering van bewegingsklachten en de algehele conditie, maar u kunt bij ons ook aangepaste trainingen volgen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Rug- en nekklachten
- Artrose klachten
- Osteoporose klachten
- Gewrichtsklachten (bv. schouder-, heup- en knieklachten)
- Chronische vermoeidheid/burn-out klachten
- Psychosomatische klachten
- Pre- en postoperatieve training
- Sportrevalidatie

---

## Tarieven

Jaar	1x per week	€ 420
Jaar	2x per week	€ 630
Half jaar	1x per week	€ 246
Half jaar	2x per week	€ 368
12 weken	1x per week	€ 126
12 weken	2x per week	€ 200

---

## Tijden

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00
10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00
19.00-20.00	19.00-20.00		19.00-20.00	
20.00-21.00	20.00-21.00		20.00-21.00	