

Contact

Voor vragen over het trainingscentrum, trainingsgroepen, tarieven en aanmelding kunt u bij ons terecht via onderstaande gegevens.



Hoofdstraat 16
5481 AG Schijndel

Telefoon: (073) 5475454
E-mail: info@fysiovanberkel.nl
Internet: www.fysiovanberkel.nl

Trainingscentrum



Therapeutisch Centrum van Berkel



Trainingscentrum

*Je wordt fitter en sterker.
Je gaat je beter voelen en
beter functioneren!*

Het **trainingscentrum** is voor iedereen die graag wil bewegen onder deskundige begeleiding. Het trainingscentrum is **gespecialiseerd in de begeleiding bij klachten en beperkingen** zoals rug-problematiek, pijn aan de nek, schouders, knieklachten, enz. Ook als u een chronische ziekte heeft, een verlaagde belastbaarheid vanwege uw leeftijd of lichamelijke beperking kunt u bij ons terecht. Het is **voor iedereen geschikt** en het is in een **veilige omgeving waar iedereen op zijn/haar eigen niveau kan trainen**.



Tijdens de training oefent u zowel met fitness-toestellen als met losse fitnessmaterialen zoals gewichten, een gymbal en oefenmat.

De training is gericht op:

- het verbeteren van uw uithoudingsvermogen
- spierversterkende oefeningen
- verbetering van uw houding
- trainen van de rompspieren
- verhogen van de belastbaarheid van uw spieren en gewrichten
- verbeteren van coördinatie en balans

Test

Voordat u start met de eerste training krijgt u een uitgebreide individuele test van één uur. Hierbij worden uw persoonlijke gegevens en trainingsdoelen doorgenomen. Naast diverse metingen worden er een aantal testen gedaan op het gebied van uithoudingsvermogen en spierkracht. Op basis hiervan wordt uw **persoonlijke trainingsschema** gemaakt en tijdens elke training samen met u besproken. Zo blijft uw training doelgericht, wordt u geholpen wanneer u last heeft van acute klachten/ beperkingen en boekt u met elke training de meest optimale trainingsresultaten.

Trainingsgroepen

Er zijn **meer dan 27 trainingsgroepen per week**. Wij werken met vaste groepen van circa 9-10 personen en reserveren een vaste plek voor u in een trainingsgroep. Maar u kunt natuurlijk ook per week bekijken welke dag en tijd voor u het beste uitkomt om te komen trainen. Er zijn groepen van maandag t/m zaterdag op zowel de ochtenden als avonden. Wilt u meer informatie over specifieke tijden dan kunt u contact opnemen met de praktijk of met één van onze trainers.



Begeleiding

U wordt begeleid door **hoogopgeleide trainers die samen meer dan 70 jaar ervaring hebben** en veel kennis hebben van blessures/aandoeningen. Ze zijn getraind in het aanpassen van trainingsdoelen en schema's. Hierdoor kunnen ze tijdens het trainen uitstekend inspelen op uw beperkingen en problemen. Trainers begeleiden veelal dezelfde oefengroepen zodat kwaliteit, directe betrokkenheid en duidelijkheid gewaarborgd blijven.

Voorwaarden

Vraag bij één van de trainers naar de verschillende abonnementen en tarieven. De algemene voorwaarden omtrent het trainingscentrum vindt u terug in de folder 'Algemene Voorwaarden Trainingscentrum'.