

Faster Fit Plus

Fysio FASTER is een oefengroep voor ouderen gestart in Margaretha Medisch Centrum te Huijbergen. Aan gezondheid, voeding en beweging wordt tegenwoordig veel aandacht besteed. Onderhouden en verbeteren van de fysieke belastbaarheid, conditie, bewegingsvaardigheid en lenigheid is essentieel voor een leven vol energie en fitheid. Dit alles komt aan bod bij FASTER Fit Plus.

Wij bieden een gevarieerd trainingsprogramma aangepast aan uw wensen en behoeften onder begeleiding van een specifiek geschoolde fysiotherapeut. Training vindt plaats in kleine groepen van maximaal 6 personen onder intensieve begeleiding. U wordt vooraf aan het programma getest op uw conditie, kracht en lenigheid. Uw vorderingen worden geëvalueerd en waar nodig wordt uw trainingsschema aangepast.

Op donderdag is dit van 14.00 – 15.00u onder begeleiding van Marly Broos. Vanaf september kan dit ook op maandag van 16.00 – 17.00u en deze groep zal begeleid worden door Tanya Dictus.

Voor informatie:

Tel: 0164-612274

Of kijk op Fysiofaster.nl

