

## Sport-Fit

Sport-Fit is uitermate geschikt voor sporters die terug willen naar hun sport na een blessure (revalidatie), maar ook voor mensen die een deel van het jaar “stil liggen” doordat hun sport gebonden is aan seizoenen en weer (extra) fit aan het nieuwe seizoen willen beginnen

Er wordt een speciaal trainingsplan opgesteld

### Trainingsaspecten

De training bestaat uit sport specifieke oefeningen en afhankelijk van de doelstellingen gericht op coördinatie, uithoudingsvermogen en verschillende krachtvormen. We begeleiden je om het beste uit jezelf te halen.

Sport/Hockeyfit, is een manier van trainen om uw algemene conditie en spierkracht te verbeteren. Al dan niet tijdens of na een periode van lichamelijke klachten. Maar altijd onder de deskundige begeleiding van een fysiotherapeut en afgestemd op uw persoonlijke trainingsdoel(en). Uiteraard houden we tijdens de Sport/Hockeyfit ook rekening met uw huidige lichamelijke conditie.

## Waarom Sport/Hockeyfit?

Mensen volgen om uiteenlopende redenen Sport/Hockeyfit. Mogelijke trainingsdoelen van Sport/Hockeyfit zijn:

- het verbeteren van de algemene fitheid;
- het verhogen van de belastbaarheid van de rug/schouders/knieën/et cetera;
- ter voorkoming of vermindering van lichamelijke klachten.
- Verbeteren van je prestaties

Door Sport/Hockeyfit wordt het lichaam sterker, waardoor ook dagelijkse bezigheden (werk, huishouden, sport en hobby's) gemakkelijker uit te voeren zijn. Sport/Hockeyfit is bovendien een heerlijke manier om te ontspannen en om lekkerder in je vel te zitten.

## Voor wie is Sport/Hockeyfit?

Sport/Hockeyfit is speciaal bedoeld voor:

- mensen die na een periode van lichamelijke klachten willen voorkomen dat deze klachten opnieuw ontstaan;
- mensen die na een behandeling door bijvoorbeeld een fysiotherapeut weliswaar weinig tot geen klachten meer hebben, maar zich niet sterk en zeker genoeg voelen om bijvoorbeeld weer direct wedstrijden te gaan spelen.
- sporters die tijdens of na een blessure verantwoord willen trainen om zodoende de lichamelijke belastbaarheid te verhogen;

## Hoe ziet het trainingsprogramma eruit?

Het Sport/Hockeyfit trainingsprogramma bestaat uit een intakegesprek, een opbouwfase en een eventuele vervolgfase. U traint onder begeleiding van Arend van Tilborg lekker buiten op het veld.

De training is 1x per week, op dit tijdstip zal ook, Nanette Egberts van Fysiotherapie Houtwal, aanwezig zijn zodat u alle vragen omtrent blessures kan stellen.

## Wat zijn de kosten van Sport/Hockeyfit?

**De training zal gefaciliteerd worden door Hockey Club Zeewolde als service**

### **Sport/Hockeyfit:**

Je traint onder begeleiding totdat je weer kan aansluiten bij je team. Indien dit nog niet kan is er de mogelijkheid om door te trainen bij hockeyfit

## Wat zijn de trainingstijden van Sport/Hockeyfit?

Er wordt getraind op dinsdag avond van 19:30-20:30

## Waar vindt de Sport/Hockeyfit plaats?

Op de sportvelden van Hockey Club Zeewolde

## Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden voor Sport/Hockeyfit?

U kunt zich aanmelden voor hockeyfit door te bellen naar nummer 036-5223135, of door het onderstaand formulier in te vullen en dit op te sturen naar [info@fysiohoutwal.nl](mailto:info@fysiohoutwal.nl). Wilt u meer informatie over Sport/Hockeyfit ontvangen, bel of mail ons dan ook gerust even via bovenstaand telefoonnummer.

# Aanmeldingsformulier

Wij verzoeken u velden met een (\*) allemaal te vullen om uw aanvraag volledig te kunnen verwerken.

Voornaam(\*)

Achternaam(\*)

Adres(\*)

Postcode(\*)

Woonplaats(\*)

Geboortedatum(\*)

Burger Service Nummer

Telefoonnummer(\*)

Telefoonnummer mobiel

E-mailadres

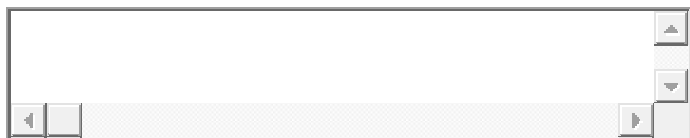
**Bent u door een arts verwezen of komt u op eigen initiatief?**

Verwijzing arts(\*)

met verwijzing  eigen initiatief

Korte omschrijving van uw klacht

Aanvullende informatie



Privacyverklaring(\*)

Ik ga akkoord met de Privacyverklaring van

Zeewolde: .....-.....-2019