



PrengerHoekman  
Fysiotherapie

# FysioFit trainen bij PrengerHoekman Meer dan sporten alleen!



datum van uitgifte: januari 2019

*Sterk in beweging*

0597 - 41 32 36 | [www.prengerhoekman.nl](http://www.prengerhoekman.nl)



# FysioFit trainen bij PrengerHoekman

**Wilt u graag fitter worden of gewoon lekker bewegen en gezond blijven? Heeft u een specifiek doel voor ogen zoals: gezond en fit het voorjaar in, de Nijmeegse vierdaagse lopen of toewerken naar een ideaal streefgewicht?**

Maar welke mogelijkheden zijn er wanneer u zich niet thuis voelt in een sportschool met harde muziek, begeleiding op afstand of mensen met te strakke sportkleding aan?

Dan is trainen bij PrengerHoekman FysioFit misschien iets voor u. PrengerHoekman gelooft in een totale benadering van gezondheid en gezond bewegen. Dat is meer dan sporten alleen.

PrengerHoekman biedt de mogelijkheid om aan uw beweegdoelen te werken. Het FysioFit abonnement bestaat uit:

- Een persoonlijke intake en beginmeting (op afspraak), zodat u weet waar u staat
- Doelgericht trainen met een op maat gemaakt trainingsschema, om het gewenste doel te behalen
- Een moderne, lichte trainingszaal met nieuw oefenapparatuur
- Elke 3 maanden een testmoment en elke 6 weken herziening van uw trainingsschema
- Altijd deskundige begeleiding in de zaal aanwezig
- 2x per jaar een leefstijlgesprek met onze leefstijlcoach



## Doe de Body Fit Scan en vergelijk uw trainingsresultaten

De Body Fit Scan meet en vergelijkt trainingsresultaten. De scan bestaat uit een conditie-test en een krachttest voor buik, rug, armen en benen. Daarmee wordt de algehele conditie en spierfunctie gemeten. Daarnaast kijken we naar de lichaamsopbouw. Met alle testgegevens kunnen we een gericht trainingsadvies op maat maken.

Voor de Body Fit Scan wordt een afspraak ingepland. Deze duurt ongeveer anderhalf uur.

## Openingstijden FysioFit

Maandag t/m vrijdag	18.00 - 21.00 uur
Woensdag	8.00 - 12.00 uur
Zaterdag	9.00 - 12.00 uur

## Kosten FysioFit

1 x per week trainen: € 25,75 per maand  
Onbeperkt trainen: € 41,50 per maand  
Mogelijk kunt u via uw werkgever met korting deelnemen aan bedrijfsfitness. Vraag naar het aanmeldingsformulier bij uw werkgever.

*Trainingslocatie:*

Blijhamsterweg 47, Winschoten

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met ons via telefoonnummer **0597 413 236** of kijk op **[www.prengerhoekman.nl](http://www.prengerhoekman.nl)**