

Wat levert een bewegprogramma u op?

- betere conditie
- minder stijfheid
- meer zelfvertrouwen
- plezier in bewegen
- minder pijn
- meer kracht

Kortom: verbetering van de kwaliteit van uw leven!

Informatie en aanmelding

Voor verdere informatie kunt u ons bellen op T 035 – 603 59 97 of onze website bezoeken:

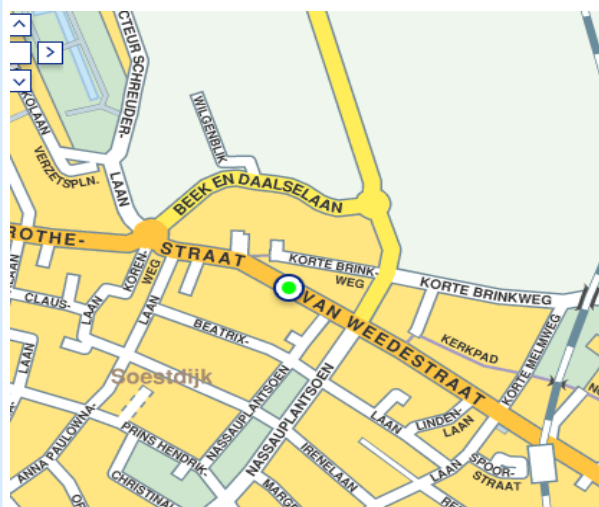
www.medischtrainingsinstituutsoest.nl

Langs beide wegen kunt u uw gegevens achterlaten, waarna wij u zullen terugbellen voor evt. verdere uitleg en aanmelding.

Na aanmelding zullen wij een eerste afspraak met u maken voor een intake en fitheidstest. Vervolgens spreken wij de trainingstijden af en gaan we samen aan de slag!



U vindt ons in het centrum van Soest:



U kunt uw auto parkeren in de winkelstraat of parkeerplaats Albert Heijn (1,5 uur/blauwe schijf). Indien u slecht ter been bent kunt u eventueel naast of voor ons pand parkeren. Tot ziens!

Team Metris



Medisch Trainingsinstituut Soest

Van Weedestraat 211a

3761 CD Soest

T 035 603 59 97

E info@medischtrainingsinstituutsoest.nl

I www.medischtrainingsinstituutsoest.nl

Onderdeel van Fys'Optima Soest

FYS
optima
DAT VOELT GOED!

Metris

Medisch Trainingsinstituut Soest is opgericht door fysiotherapeuten, speciaal opgeleid voor het begeleiden van bewegprogramma's voor mensen met chronische aandoeningen. Deze programma's zijn ontwikkeld en wetenschappelijk onderbouwd door het Koninklijk Genootschap van Fysiotherapie.

Wij staan garant voor een goede kwaliteit van zorgverlening blijkens onze Plus Auditcertificering. Wij zijn bovendien aangesloten bij Fys'Optima, een samenwerkingsverband van 200 grotere praktijken in Nederland: www.fysoptima.nl.

Ons doel is, dat u na het volgen van een bewegprogramma een gezondere leefstijl heeft aangeleerd, waarbij u weer plezier beleeft aan regelmatig bewegen.

Wat houdt een bewegprogramma in:

- intake en fitheidstest
- persoonlijk trainingsprogramma
- eindtest en evaluatie

U traint in een kleine groep en onder deskundige begeleiding om uw persoonlijke doelen te behalen. Het trainen met lotgenoten motiveert, ondersteunt en draagt bij tot betere resultaten. Wij maken daarbij zowel gebruik van diverse kracht- en cardioapparatuur als een oefenzaal voor het verrichten van grondoefeningen. Uiteraard is er na een training gelegenheid voor een kopje koffie/thee in onze gezellige zithoek.

De bewegprogramma's duren 12 weken, waarbij op vaste momenten wordt getraind.

Vergoeding

De meeste verzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk onze bewegprogramma's, op basis van uw aanvullende polis. U bent zelf verantwoordelijk voor vergoeding en heeft van uw arts een verwijzing nodig.

Wij bieden programma's voor de volgende chronische aandoeningen

- Diabetes
- COPD
- Chronische lage rugklachten
- Reuma
- Artrose
- Fibromyalgie
- Hartklachten
- Obesitas (overgewicht)
- Claudicatio intermittens
- Parkinson danstherapie

U kunt ook bij ons terecht voor Revalidatie programma's

- Revalidatie na nieuwe heup of knie
- Revalidatie na rug- of nekoperatie
- Revalidatie bij oncologische ziekte

Club-X kids

Voor kinderen van 6 tot 18 jaar met obesitas bieden wij een speciaal bewegprogramma, waarin wij samenwerken met een diëtiste en een orthopedagoge (multidisciplinair).

We maken kinderen en ouders meer bewust van gezonde keuzes in beweging en voeding.

- Samen trainen en eigen sport zoeken
- Thema-gericht cursusboek met oefeningen voor thuis
- Ouderbijeenkomsten - kids workshops
- Duur: 1 schooljaar
- Ondersteuning door GGD, Welzijn en gemeente Soest

Sporten zonder verwijzing

U kunt, bv na het beëindigen van een bewegprogramma, in vertrouwde omgeving zelfstandig verder sporten. U traint nog steeds onder begeleiding van fysiotherapeuten in een kleine groep. U traint tegen een vast, laag tarief via een strippenkaart.

Privacy, klachten en huisreglement

Omdat er in de praktijk altijd meerdere mensen tegelijk bezig zijn, zijn er door de praktijk huisregels opgezet om ongelukken en incidenten te voorkomen. U vindt uitgebreide informatie hierover en over klachtenregeling en privacybeleid in de praktijkmap in onze wachtruimte.

Wij adviseren u om tijdens het oefenen makkelijk zittende kleding en schone (sport)schoenen te dragen.

U dient de therapeut direct op de hoogte te stellen indien medicijngebruik tijdens behandelingen verandert.

Metris is niet aansprakelijk voor verlies of diefstal van eigendommen.

Indien u bij verhindering 24 uur van tevoren afzegt, worden geen kosten in rekening gebracht.

Indien u slecht ter been bent of thuis behandeling nodig heeft, gelieve contact op te nemen met:

De Lange Brink, fysiotherapie 035-609 0430
of Fysiopraktijk Spleasure 035 – 888 7025

