

Uw gezondheid staat bij ons centraal

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie bij kinderen (4-18jr)
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Medisch Fitness
- Leefstijlprogramma
- Artrosegroep

Openingstijden praktijk

Maandag	08:00 - 20:00
Dinsdag	08:00 - 20:00
Woensdag	08:00 - 20:30
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

Contact opnemen:



Hoofdlocatie: Medisch Centrum Waterland
Horsterweg 34
3891 EV Zeewolde

Dependance: sportschool Next Level
Corridor 84
3893 BE Zeewolde

t. 036-522 6720
e. info@fysiomcwaterland.nl
i. fysiotherapiezeewolde.nl
BTW-id NL001666974B06

MEDISCH FITNESS 2026

In deze folder vindt u informatie over Medisch Fitness.



Tel. 036-5226720

Medisch Fitness

Wilt u onder persoonlijke begeleiding werken aan uw individuele doelstelling(en), om fit en gezond te worden of te blijven, dan kunt u deelnemen aan medisch fitness.

Medisch fitness houdt in dat u samen met ons een passend schema maakt om fit te worden/ blijven en dit schema (in kleine groepjes) onder toezicht zelfstandig uitvoert. Gedurende de tijd zal uw schema aangepast worden op vooruitgang, in samenwerking met de therapeut.

Tijdens de medisch fitnessuren is er begeleiding in de zaal aanwezig voor eventuele vragen. Op deze manier kunt u optimaal werken aan de verbetering of preventie van klachten.

Tarieven

Medisch fitness gaat buiten de zorgverzekering om, hierdoor kost het geen behandelingen vanuit uw aanvullende verzekering.

Intake / Inschrijfgeld	€ 42,50	eenmalig
Voor 1x per week trainen:	€ 47,00	per maand
Voor 2x per week trainen:	€ 75,00	per maand
Voor 3x per week trainen:	€ 103,00	per maand

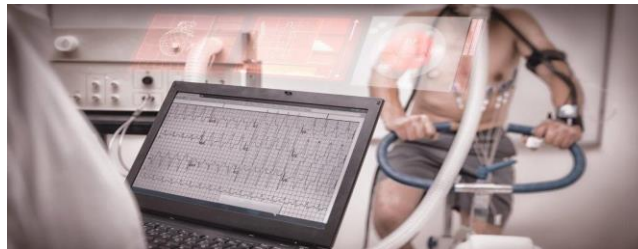
Med. Fitness 1x p. wk + vrij trainen 1x p. wk	€ 72,00
Med. Fitness 1x p. wk + vrij trainen 2x p. wk	€ 97,00
Med. Fitness 2x p. wk + vrij trainen 1x p. wk	€ 100,00

De consument is eenmalig inschrijfgeld per persoon en per overeenkomst verschuldigd. Met uitzondering van de reeds onder behandeling zijnde patiënten.

Intake

Om deel te kunnen nemen aan de medisch fitness beginnen we met een intake. Tijdens deze intake zullen we met u een vragenlijst doornemen, eventueel fitheidstest afnemen en een start maken met de uitleg van de oefeningen.

Na deze intake wordt er voor u een persoonlijk trainingsschema gemaakt, welke u zelfstandig tijdens de training kunt uitvoeren.



Inschrijven

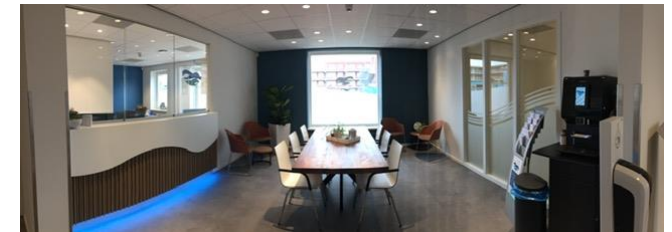
U kunt zich inschrijven voor medisch fitness via uw fysiotherapeut, aan de balie, via een mail bericht of bel ons op 036-5226720.

Inschrijven kan met behulp van een volledig ingevuld inschrijfformulier en machtigingskaart, voor het automatisch afschrijven van uw maandelijkse abonnement.

Voor meer informatie kunt u terecht bij één van de therapeuten. U kunt ook bellen naar 036-5226720 of mailen naar: info@fysiomcwaterland.nl

Koffie hoek

We hebben een gezellige wachtruimte waar u tijdens het wachten voor of na de medisch fitness, gebruik kunt maken van onze koffie automaat voor een gratis kopje koffie of thee.



Douchen

Er is in onze praktijk gelegenheid om te douchen na de medisch fitness. We hebben één heren en één dames doucheruimte.

Schoeisel

Voor uw en onze hygiëne zouden we het op prijs stellen als u voor de oefenzaal aparte binnen schoenen draagt. Zo houden we de sportzaal schoon.

Handdoek

Wilt u voor tijdens de medisch fitness een handdoek meenemen.