

Nieuwsbericht Medische Fitness

Via deze weg willen we alle (potentiële) leden van onze Medische Fitness informeren over plannen en ontwikkelingen die wij hebben met de vorm en inhoud van de Medische Fitness.

Huidige uren

Op onze website is een overzicht te vinden van onze huidige Medifit-uren.

U schrijft zich in voor een vast uur / vaste uren per week. Wij willen u vriendelijk verzoeken zich ook aan deze tijden te houden en niet meer dan 5-10 minuten te vroeg te komen.

De beschikbaarheid van de zaal is afgestemd op de beschikbaarheid van de (vervangend) instructeur en een maximum aantal personen die gelijktijdig in de zaal trainen. Bij dit maximum aantal personen wordt zowel gekeken naar de medifit groepen voor- en na uw uur, alsmede fysiotherapie oefenpatiënten. Wij danken u voor uw begrip.

Inhalen

We merken dat de afmeld- en inhaalbewegingen in de medische fitness toenemen. We hebben naar aanleiding hiervan enkele klachten ontvangen over te volle uren, of juist hele lege uren terwijl er een wachtlijst voor is. Dit vinden wij natuurlijk erg vervelend en hier willen we wat aan doen.

Wij vragen u dan ook zich te houden aan uw ingeschreven uur. Bent u incidenteel verhinderd dan kunt u dit uur op een ander tijdstip diezelfde week inhalen, afhankelijk van de beschikbaarheid.

Om de wachtlijsten zoveel mogelijk op te heffen breiden wij per direct alle uren uit naar maximaal 10 vaste ingeschreven leden, daarnaast kijken we naar de mogelijkheid extra uren te openen.

Nieuwe uren

Een aantal keer is de vraag gekomen of we weer middaguren in kun gaan voeren. Hier hebben we gehoor aan gegeven.

Per direct kunt u zich inschrijven voor het uur van Walther op de donderdagmiddag van 14.30-15.30 (vol = vol).

Daarnaast streven we ernaar per 1 september – bij voldoende aanmeldingen - een nieuw uur te openen op de maandagmiddag van 13.00-14.00 onder leiding van Anne.

Heeft u hierin interesse? Laat het ons dan graag weten.

Intake

Wij streven ernaar per 1 september een geheel nieuw intake protocol te gaan gebruiken voor nieuwe leden die niet doorstromen vanuit de fysiotherapie. Dit protocol sluit dan beter aan op die van de leden die wél een fysiotherapeutisch traject achter de rug hebben.

Indien uw (fysieke) klachten hier aanleiding toe geven kan deze intake ook worden gedaan in één of enkele fysiotherapeutische consult(en). Dit wordt dan eventueel vergoed indien u een aanvullende verzekering heeft. Het standaard protocol wordt dan gevolgd, aangevuld met bijzondere aandacht voor uw specifieke klacht(en).

Ook blijft een intake door één van onze instructeurs mogelijk, op uw eigen verzoek of omdat er geen indicatie is voor fysiotherapie. Hiervoor zijn de kosten €31,50.

Dit nieuwe protocol zal in aanvulling op de huidige variant ook fysiotherapeutische testen bevatten, o.a. op het gebied van conditie en kracht.

Hertest

Omdat we meer gestandaardiseerd gaan werken biedt dat ook meer mogelijkheden voor een periodieke hertest. Een waardevol instrument om te bekijken hoe het met uw training gaat, waar kan worden bijgestuurd en of u voor gestelde doelen op de juiste weg bent.

Tijdens de intake zal – indien u dat wenst – direct een afspraak voor een hertest gemaakt worden. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie zal deze hertest na 6-12 weken worden afgenomen. Elke 3-6 maanden zal een hertest een terugkerende optie zijn.

Ook hiervoor geldt: Indien uw (fysieke) klachten hier aanleiding toe geven kunnen deze hertesten ook worden gedaan in een fysiotherapeutisch consult. Dit wordt dan vergoed vanuit de eventuele aanvullende verzekering.

Ook blijft een hertest door één van onze instructeurs mogelijk. In dit geval zijn de kosten €31,50.

Een hertest is een service, maar geen verplichting. U hoeft hier geen gebruik van te maken.

Een nieuwe intake en/of hertest volgens het vernieuwde protocol zijn ook mogelijk voor bestaande leden. Wilt u hier gebruik van maken, geef dit dan graag bij ons aan.

Dagelijkse evaluatie

Een verder streven is meer tijd te besteden aan dagelijkse evaluatie van onze leden, tijdens de lessen.

Elke instructeur wordt geacht actief op de leden te letten, te kijken of de oefeningen goed worden uitgevoerd en of de schema's nog actueel zijn.

Hiervoor vragen we ook uw input en medewerking! Stel vragen als die er zijn.

Apparatuur

We zijn bezig met het aanschaffen van nieuwe / aanvullende cardio-apparatuur op korte termijn (in ieder geval dit jaar). Het gaat dan om één of enkele nieuwe fietsen en mogelijk een kleine extra loopband.

Verder sparen we hard voor een gehele vernieuwing van de zaal, maar zoals u zult begrijpen hangt hier een heel fors prijskaartje aan. Dit is dan ook een meerjaren-plan.

Daarnaast heeft u wellicht gezien dat we in de afgelopen maanden geïnvesteerd hebben in het nodige klein trainingsmateriaal te vinden rechts achterin de hoek van de zaal. Ook hebben wij bijvoorbeeld een trampoline aangeschaft. Dit materiaal kan gebruikt worden voor specifieke trainingen, bijvoorbeeld op het gebied van balans of coördinatie. Wilt u hier gebruik van maken? Dat mag! Vraag de instructeur graag om uitleg en begeleiding om uw trainingen nog leuker en uitdagender te maken.

Kleedruimte

Zoals u wellicht heeft gemerkt zijn de kleedruimtes sinds enige tijd weer toegankelijk en hebben we kleedbanken bijgeplaatst. Ook is het gastentoilet weer te gebruiken.

Met de komst van de nieuwe apparatuur zullen de kluisjes en stoelen in de zaal verdwijnen om ruimte te maken. Wij vragen u zich nu al om te kleden in de kleedruimte en ook hier uw spullen te leggen tijdens het trainen.

Tot slot

Bovenstaande komt voort uit feedback van leden gedurende de afgelopen anderhalf jaar die we ter harte nemen. Uiteraard realiseren wij ons dat er ook leden zijn die het juist heel fijn vinden zoals het nu is. Lekker trainen, met rust gelaten worden en vooral geen gedoe. Ook dat is prima en respecteren wij. De verbeteringen – zoals wij die zien – zijn er voor wie dat wil. Maar u hoeft er geen gebruik van te maken.

Heeft u opmerkingen, suggesties of vragen? Laat het ons weten. Wij staan voor u klaar!

Sportieve groet namens ons hele team,

Martijn & Nikki Brooijmans

Telefoon: 0166 – 653 440

Whatsapp: 0166 – 653 440

E-mail: info@fysiotherapiedesmisse.nl

