Beste deelnemer van Fysiofitness,  
  
In navolging van de maatregelen en gezien de ervaring tijdens de vorige lockdown, is na intensief beraad het volgende in onze praktijk van toepassing:  
  
een deel van onze cliënten oefent in fysiofit voor herstel en/ of klachtenvermindering.   
Vanwege diverse redenen, waaronder beperkte zorgverzekering, financiële draagkracht of indexering is destijds besloten de belastbaarheidsopbouw binnen de fysiofit te laten plaatsvinden.  
  
Behoort u tot deze categorie en heeft u de oefeningen onder begeleiding van onze therapeuten nodig voor uw herstel of om achteruitgang te voorkomen (hetgeen wij tijdens de vorige lock-down helaas hebben ervaren), neemt u dan contact op met de praktijk: telefoonnummer 033-2461747.  
  
Wij zullen dan een intake plannen met een van onze fysiotherapeuten. Samen met u zullen we dan een plan opstellen waarin we met beperkte fysiotherapeutische kosten, maximaal werken aan uw gezondheid en oefensessie kunnen voortzetten.  
  
Behoort u niet tot deze doelgroep:  
dan nodigen wij u van harte uit om deel te nemen aan onze buitenlessen. Volgens de richtlijnen zal de instructie per tweetal plaatsvinden.   
Misschien vindt u dit spannend of denkt u: ‘niets voor mij’. Velen voor u hebben zo gedacht, maar na ‘het toch een keer geprobeerd te hebben’, nemen ze enthousiast deel. Sommigen van hen willen niet eens anders meer.   
Mogen we u uitnodigen de uitdaging in ieder geval één keer aan te gaan?  
  
Binnen Supersaas komen er verschillende blokken om in te schrijven.   
Aan de kleuren (en omschrijving) kunt u zien voor welke doelgroep deze les is:   
**Groen**: buitenlessen Nijkerk  
Roze : buitenlessen Nijkerkerveen  
Blauw: buitenlessen Seniorfit  
**Oranje**: fysio oefensessies Nijkerk

**Tijdelijk lesrooster per 21-12-2021** (tot nader bericht)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag | Binnen | Buiten |
| Maandag | 08.30 – 09.30 uur Oefenuur fysiotherapie | 11.00 uur Buitenles SENIORFIT |
|  | 13.00 – 14.00 uur Oefenuur fysiotherapie |  |
|  | 16.00 – 17.00 uur Oefenuur fysiotherapie |  |
|  |  |  |
| Dinsdag | 09.30 – 10.30 uur Oefenuur fysiotherapie | 10.30 -11.30 uur Buitenles Nijkerk |
|  |  |  |
| Woensdag | 09.00 – 10.00 uur Oefenuur fysiotherapie | 10.00 - 11.00 uur Buitenles Nijkerk |
|  |  |  |
| Donderdag | 13.30 – 14.30 uur Oefenuur Nijkerkerveen | 09.30 – 10.30 uur Buitenles Nijkerk |
|  |  | 14.45 – 15.45 uur Buitenles SENIORFIT |
|  |  | 16.00 – 17.00 uur Buitenles Nijkerk |
|  |  |  |
| Vrijdag |  | 08.30 – 09.30 uur Buitenles Nijkerk |
|  | 09.30 -10.30 uur Oefenuur fysiotherapie |  |
|  |  |  |
| Zaterdag |  | 09.00 – 10.00 uur Buitenles Nijkerk  10.00 – 11.00 uur Buitenles Nijkerk |

Schrijf u in voor één van onze activiteiten via Supersaas. Mocht dit niet lukken, dan kunt u ons bellen of via de balie opgeven. Wij helpen u graag.   
Uw oude reserveringen komen allemaal te vervallen.   
Schrijf u s.v.p. opnieuw in.  
  
Als u besluit ‘even niets te doen’, zorg dan voor voldoende beweging thuis.  
Ga een fijne wandeling maken of maak gebruik van de oefeninstructies van een van onze collega’s, te zien op : [www.youtube.com/channel/UCx6R1YH-nPBinpOqU58IHaQ/videos](http://www.youtube.com/channel/UCx6R1YH-nPBinpOqU58IHaQ/videos)  
Voor fysiotherapie kunt u op de reguliere tijden bij ons terecht.   
Onze fysiotherapeuten staan voor u klaar!  
Heeft u vragen of wilt u meer weten bel gerust.  
  
Wij wensen u tenslotte fijne feestdagen en een liefdevol en gezond 2022 en veel sportplezier.  
  
Hartelijk groet,  
Team Fortius Fysiotherapie