

Veelgestelde vragen

Is buiten trainen geschikt voor iedereen?

Voorafgaand aan de eerste training bespreken we of buiten trainen geschikt is voor jou.

Hoe zorg je ervoor dat iedereen mee kan doen, ongeacht het niveau?

Iedereen traint op zijn eigen niveau. Wanneer je een bepaalde oefening niet mee kunt doen dan pas ik de oefening voor jou aan.

Hoe lang duren de trainingen en wat kan ik verwachten qua intensiteit?

Iedere training duurt een uur. De intensiteit hangt af van wat jij aankan. Het is de bedoeling dat er een trainingsprikkel ontstaat. Overbelasten is niet de bedoeling.

Hoe weet ik of ik mee kan doen?

Voor de eerste training hebben we contact en bespreken we of het programma bij jou past.

Is buiten trainen geschikt voor mensen met een lage conditie?

Jazeker. Buiten trainen is voor iedereen geschikt. Het is laagdrempelig en voor iedere niveau.

Kan ik een proefles volgen voordat ik me inschrijf?

Voor Buiten Bewegen kun je een proefles volgen.

Kan ik op ieder moment starten met trainen?

Mits er plek is in de groep ben je op ieder moment welkom om te starten. Het programma Steun voor naasten kent een vast begin en eind.

Voor de 1 op 1 trainingen maken we een afspraak.

Moet ik speciale kleding of schoenen dragen om buiten te trainen?

Het is belangrijk dat je kleding draagt waarin jij lekker kunt bewegen. Let hierbij ook op de weersomstandigheden.

Wat moet ik zelf meenemen?

Het is altijd goed om een flesje water en een handdoek mee te nemen. Voor grondoefeningen kan een yogamatje fijn zijn. Als je die nodig hebt laat ik het voor aanvang van de les weten.

Waar en wanneer vinden de trainingen precies plaats?

De locaties en tijden staan aangegeven bij de programma's.

Vallen de trainingen onder fysiotherapie en kan ik de kosten declareren?

De trainingen kunnen niet worden gedeclareerd bij de zorgverzekering. Ik geef de trainingen als trainer met de kennis vanuit mijn werk en opleiding als (Oncologie) fysiotherapeut. Mocht je een werkgever hebben dan kun je informeren of je werkgever de kosten op zich wil nemen.

Zijn er bepaalde risico's verbonden aan buiten trainen?

Bij gladheid, extreme hitte of onweer wordt de training geannuleerd.

Zijn de trainingen seizoensgebonden of het hele jaar door?

Het hele jaar door.

Krijg ik mijn geld terug als ik niet kan komen?

Een strippenkaart van 10 keer voor Buiten Bewegen is 16 weken geldig. De 1 op 1 training kun je kosteloos annuleren mits je dit minimaal 24 uur van te voren doorgeeft. Bij langdurige ziekte of blessure is pauzeren mogelijk in overleg. De bijeenkomsten van Steun voor naasten zijn niet in te halen.

Is er parkeergelegenheid bij de trainingslocatie?

Er kan geparkeerd worden in de buurt van de locatie.

Zijn de prijzen inclusief btw?

Ja, de prijzen zijn inclusief btw.