



Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden

Tel: 0348- 480140

Fax: 0348- 480418

ABN-Ambrobank 55.39.93.240

## **Inschrijfformulier**

Achternaam: \_\_\_\_\_

Voornaam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Geslacht: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Naam Verwijzer: \_\_\_\_\_

### **Voorkeur Trainingstijdstip:**

Ochtend:  09.00 uur

Middag:  14.00 uur

Avond:  18.00 uur       19.30 uur       21.00 uur

### **Niet Invullen**

Abonnement: \_\_\_\_\_

Groep: \_\_\_\_\_

Ingangsdatum: \_\_\_\_\_

Intake Fysio: \_\_\_\_\_



Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden

Tel: 0348- 480140

Fax: 0348- 480418

ABN-Ambrobank 55.39.93.240

### Anamnese – Formulier

Naam:

.....

Geboortedatum:

M/ V

.....

Telefoonnummer:

.....

Datum:

.....

### **Anamneselijst**

Deze anamneselijst wordt uitsluitend gebruikt voor de paramedische screening en trainingsadviezen.

De inhoud van dit document wordt als medisch geheim niet zonder uw toestemming aan derden ter inzage gegeven.

### **Vragen:**

1. Hoe schat u uw gezondheid in 0 slecht

0 normaal

0 goed

2. Heeft u nu klachten over u gezondheid 0 ja 0 nee

Zo ja, welke klachten? .....

.....

.....

3. Bent u nu onder behandeling van de:

- huisarts 0 ja 0 nee

- specialist 0 ja 0 nee

4. Heeft u ooit langer dan vier weken niet kunnen werken, studeren of sporten wegens een:

0 ongeval : .....

0 ziekte : .....

0 blessure : .....

0 operatie : .....

0 anders : .....

Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden

Tel: 0348- 480140

Fax: 0348- 480418

ABN-Ambrobank 55.39.93.240

5. Bent u op medische gronden wel eens afgekeurd?            0 ja            0 nee  
Zo ja, waarvoor/ wanneer?

.....  
.....  
.....

6. Gebruikt u medicijnen wegens

- hoge bloeddruk	0 ja	0 nee
- hartaandoeningen	0 ja	0 nee
- longaandoeningen	0 ja	0 nee
- gewrichtsziekten	0 ja	0 nee
- suikerziekten	0 ja	0 nee
- anders	0 ja	0 nee

Zo ja, welke?

.....  
.....

7. Heeft u wel eens last van

- hartkloppingen	0 ja	0 nee
- onregelmatige hartslag	0 ja	0 nee

8. Zijn uw voeten in de avond regelmatig gezwollen            0 ja            0 nee

9..Heeft uw regelmatig een bloedneus?            0 ja            0 nee

10. Heeft u regelmatig hoofdpijn?            0 ja            0 nee

11. Bent u regelmatig duizelig?            0 ja            0 nee

12. heeft u moeite met uw evenwicht te bewaren?            0 ja            0 nee

13. Bent u wel eens buiten bewustzijn geweest?

Zo ja, is de oorzaak bekend?

.....  
.....  
.....

14. Heeft u last van Slaapstoornissen?            0 ja            0 nee

15. Bent u vaak verkouden?            0 ja            0 nee

Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden  
 Tel: 0348- 480140  
 Fax: 0348- 480418  
 ABN-Ambrobank 55.39.93.240

- |                                                         |      |       |
|---------------------------------------------------------|------|-------|
| 16. Hoest u veel?                                       | 0 ja | 0 nee |
| 17. Heeft u in rust last van:                           |      |       |
| - kortademigheid                                        | 0 ja | 0 nee |
| - piepen op de borst                                    | 0 ja | 0 nee |
| - benauwdheid                                           | 0 ja | 0 nee |
| 18. -Heeft u één van de volgende aandoeningen ( gehad)? |      |       |
| - hartaanval ( infarct)                                 | 0 ja | 0 nee |
| - pijn op de borst ( angina pectoris)                   | 0 ja | 0 nee |
| - hartklepaandoening                                    | 0 ja | 0 nee |
| - verhoogde bloeddruk                                   | 0 ja | 0 nee |
| - andere hart- of vaatafwijkingen                       | 0 ja | 0 nee |
| - hersenbloeding ( beroerte)                            | 0 ja | 0 nee |
| - hersenschudding                                       | 0 ja | 0 nee |
| - acuut reuma of jicht                                  | 0 ja | 0 nee |
| - suikerziekte                                          | 0 ja | 0 nee |
| - astma                                                 | 0 ja | 0 nee |
| - bronchitis of hooikoorts                              | 0 ja | 0 nee |
| - heeft u een pacemaker                                 | 0 ja | 0 nee |
| - overgevoeligheid ( allergie)                          | 0 ja | 0 nee |

Zo ja, waarvoor?

.....  
 .....  
 .....

19. Heeft u minder dan 4 weken geleden een koortsende ziekte doorgemaakt? 0 ja 0 nee

20. Heeft u wel eens een operatie ondergaan? 0 ja 0 nee  
 Zo ja, welke operatie en wanneer?

.....  
 .....  
 .....

21. Heeft u een klacht/ aandoening die niet genoemd is? 0 ja 0 nee  
 Zo ja, welke?

.....  
 .....

22. Rookt u regelmatig? 0 ja 0 nee

Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden

Tel: 0348- 480140

Fax: 0348- 480418

ABN-Ambrobank 55.39.93.240

23. Rookt u:

n.v.t.

minder dan 10 sigaretten per dag

tussen de 20-30 per dag?

meer dan 20 per dag?

24. Gebruikt u regelmatig alcoholhoudende dranken?

ja  nee

Zo ja, in welke mate?

.....

25. Bent u het laatste jaar meer dan 5 kilo zwaarder geworden?

ja  nee

26. Bent u het laatste jaar meer dan 5 kilo afgevallen?

ja  nee

27. Volgt u een bepaald dieet?

ja  nee

Zo ja, wat voor een dieet?

.....

28. Bent u regelmatig lichamelijk actief

nooit

hooguit 1x per week

2x per week

3 of meerdere keren per week

29. Wanneer u lichamelijk actief bent, duurt dat gewoonlijk?

minder dan een half uur per activiteit

ongeveer een uur per activiteit

meer dan anderhalf uur per activiteit

30. Hoe schat u uw fitheid in?

slecht

matig

gemiddeld

goed

zeer goed

Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden  
 Tel: 0348- 480140  
 Fax: 0348- 480418  
 ABN-Ambrobank 55.39.93.240

31. Welke sport (en) beoefent u?

- wandelen
- recreatief joggen
- hardlopen
- zwemmen
- teamsport, zo ja, welke?

.....  
 individuele sport, zo ja, welke?

- .....
- fitness/ krachtraining
- aerobics
- andere sport(en), zo ja, welke?
- hobby's, zo ja, welke?

32. Sport u op wedstrijd-/ recreatief niveau?

Zo ja, welk niveau?

.....  
 .....

33. Doet u aan een Warming- up?

Zo ja, hoelang?

.....

34. Doet u aan een Cooling Down?

Zo ja, hoelang?

.....

35. Wordt u kortademig bij lichte inspanning?

ja       nee

36. Krijgt u bij inspanning pijn op de borst?

ja       nee

37. Heeft u regelmatig last van spier-en/ peesproblemen?

Zo ja, in welke spieren of pezen?

.....  
 .....  
 .....

38. Heeft u regelmatig last van pijn, stijfheid, zwelling of een instabiel gevoel van een gewricht?

Zo ja, in welk (e) gewricht (en)?

.....



Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden  
Tel: 0348- 480140  
Fax: 0348- 480418  
ABN-Ambrobank 55.39.93.240

39. Heeft u regelmatig nekklachten 0 ja    0 nee

40. Heeft u regelmatig last van uw rug? 0 ja    0 nee

41. Heeft u regelmatig last van uitstralende pijn vanuit de rug?  
- in armen 0 ja    0 nee  
- in de benen 0 ja    0 nee

42. Heeft u nog andere klachten? 0 ja    0 nee  
Zo ja, welke?

.....  
.....  
.....

43. Maakt u wel eens gebruik van hulpmiddelen 0 ja    0 nee  
Zo ja, welke?

.....  
.....  
.....

44. Wat is voor de reden om te gaan trainen

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

45. Welk doel heeft u voor ogen?

0 conditie verhogen  
0 spierkracht verhogen  
0 lenigheid verbeteren  
0 algemeen welbevinden  
0 anders, namelijk .....





Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden

Tel: 0348- 480140

Fax: 0348- 480418

ABN-Ambrobank 55.39.93.240

## **Huisregels**

### ***Algemeen***

1. Alle deelnemers zijn verplicht zich te melden bij binnenkomst en ontvangen zonodig een hartslagbord. *Vergeet niet na de training de hartslagbord weer in te leveren.*
2. Deelnemers kunnen gebruik maken van kledingkluisjes in de kleedkamers. *Vergeet niet na de training bij vertrek de sleutel in het kluisje achter te laten.*
3. Het is verplicht om schone ( zaal) schoenen en gepaste sportkleding te dragen.
4. Het gebruik van een handdoek ( om op te zitten) tijdens de training is uit hygiënisch oogpunt verplicht.
5. Het is niet toegestaan dranken en/of etenswaren mee te brengen in de trainingszaal.
6. Het is verboden te roken in het Fysio- & Preventiecentrum Pelaene hof.
7. Indien van de douche gebruik gemaakt wordt, wordt u verzocht deze droog getrokken en netjes achter te laten voor de volgende gebruiker.
8. Wij verzoeken u gebreken aan of storingen van apparatuur, douches, kleedkamers, etc. direct te melden aan uw trainingsbegeleider.
9. De Fysiotherapeuten Maatschap Woerden en haar medewerkers aanvaarden géén aansprakelijkheid voor schade aan en of diefstal van uw persoonlijke bezittingen.

### ***Apparatuur***

1. De apparatuur dient gebruikt te worden volgens de aanwijzingen van de trainingsbegeleider. Bij twijfel over het juiste gebruik dient men de begeleider om advies te vragen.
2. Na gebruik van apparatuur deze weer in de ruststand terugbrengen en de pin in het laagste trainingsgewicht steken.
3. Na gebruik de handvaten van de cardioapparatuur reinigen met de spray uit de hiervoor aanwezige pompjes.
4. Losse trainingsgewichten van 2,5 kg terugleggen/- hangen bij het apparaat.



Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden

Tel: 0348- 480140

Fax: 0348- 480418

ABN-Ambrobank 55.39.93.240

### **Trainingen en Abonnementen**

1. Tijdens de intake wordt afgesproken in welke groep (en) en hoe frequent er getraind wordt.
2. Indien men verhinderd is een training bij te wonen, moet dit minimaal 24 uur vooraf worden gemeld.
3. In overleg kunt u uw afgemelde training inhalen op een ander tijdstip in een andere groep.
4. Het abonnementgeld, of een termijn daarvan, dient in de week waarin u start met de training overgemaakt, contant of via betaalautomaat ( pinnen) betaald te worden
5. Een 3-maanden- abonnement 1x per week bestaat uit 13 trainingen, exclusief een hertest.  
Een 3- maanden abonnement 2x per week bestaat uit 26 trainingen, exclusief een hertest.  
Een 6- maanden abonnement 1 of 2x per week en een jaarabonnement 1 of 2x per week heeft de duur van een half jaar, respectievelijk een jaar, ongeacht het aantal trainingen en exclusief een hertest.
6. Een abonnement wordt automatisch verlengd met dezelfde periode, tenzij uitdrukkelijk anders wordt aangegeven door de deelnemer.
7. Het beëindigen van deelname tijdens de duur van een abonnement is alleen geldig in overleg mogelijk bij zwaarwegende redenen, zoals ernstige ziekte, blessure, etc.
8. Teruggave van een deel van de abonnementskosten is alleen in bijzondere gevallen mogelijk na schriftelijk verzoek.



Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden  
 Tel: 0348- 480140  
 Fax: 0348- 480418  
 ABN-Ambrobank 55.39.93.240

### Prijslijst

<b>Inschrijfgeld</b>	€ 10,00	<b><u>Verplicht</u></b> Bij inschrijving
<b>(Her) intake</b> 1 uur inclusief testen Sportkleding verplicht	€ 46,00	<b><u>Verplicht</u></b> bij inschrijving
<b>Hertest</b>	€ 28,00	Betaling na afname
<b>3 mnd. Abonnement</b> 1 x per week, 13 trainingen binnen 4 maanden	€ 158,00	Betaling in 1 keer
<b>3 mnd. Abonnement</b> 2x per week, 26 trainingen binnen 4 maanden	€ 288,00	Betaling in 2 termijnen
<b>6 mnd. Abonnement</b> 1x per week	€ 262,00	Betaling in 2 termijnen
<b>6 mnd. Abonnement</b> 2x per week	€ 468,00	Betaling in 3 termijnen
<b>Jaarabonnement</b> 1x per week	€ 468,00	Betaling in 3 termijnen

**Voor de betaling ( al dan niet in termijnen) ontvangt u een rekening thuis**



Vestiging Snel & Polanen, Terschellingkade 1, 3446 BK Woerden  
Tel: 0348- 480140  
Fax: 0348- 480418  
ABN-Ambrobank 55.39.93.240

### **Trainingsgroepen en – tijden Fysiosport**

#### **Maandag**

14.00- 15.15 uur	Fysiosport Training
20.00- 21.15 uur	Fysiosport Training

#### **Dinsdag**

18.00 -19.15 uur	Fysiosport Training
19.30- 20.45 uur	Fysiosport Training
21.00- 22.15 uur	Fysiosport Training

#### **Woensdag**

09.00-10.15 uur	Fysiosport Training
14.00-15.15 uur	Fysiosport Training
19.30-20.45 uur	Fysiosport Training
21.00-22.15 uur	Fysiosport Training

#### **Donderdag**

14.00-15.15 uur	Fysiosport Training
19.30-20.45 uur	Fysiosport Training
21.00-22.15 uur	Fysiosport Training

#### **Zaterdag**

09.00-10.45 uur	Fysiosport Training
10.30-11.45 uur	Fysiosport Training