

Treningstilbud TIF Viking Fysioterapi høsten 09

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00		<i>Intensiv Rehab Åpen avdeling</i>		<i>Intensiv Rehab Åpen avdeling</i>	
11:00	Rehab 1	Intensiv Rehab Gruppe A	Rehab 1 sirkel	Intensiv Rehab Gruppe A	
12:00		Intensiv Rehab Gruppe B		Intensiv Rehab Gruppe B	
13:00		<i>Intensiv Rehab Åpen avdeling</i>		<i>Intensiv Rehab Åpen avdeling</i>	
17:30				Rehab 2 sirkel	
18:00		Rehab 2			
19:00				Rehab Basseng A	
19:45				Rehab Basseng B	

Ved offentlige høytidsdager holder TIF VIKING FYSIOTERAPI stengt, og det holdes ingen gruppe- eller bassengtrening.

Har din bedrift en gruppe på som ønsker å komme i aktivitet kan vi sette opp egne tilbud. Vi hører gjerne fra dere!
TIF Viking Helse- og treningssenter har også eget seniortilbud på dagtid.



VÅRE FYSIOTERAPEUTER

Hjørdis M. Steinsvik

Fysioterapeut, utdannet ved Høgskolen i Bergen
E-post: hjordis@tifviking.no



Line Merete Antonsen

Fysioterapeut, utdannet ved Høgskolen i Sør-Trøndelag
E-post: linemerete@tifviking.no

Ved henvendelse på telefon 55365346 til Vikinghallen, treffer du våre hyggelige medarbeidere i resepsjonen. De setter deg over til TIF VIKING FYSIOTERAPI, vi ser frem til å høre fra deg!
Du kan også sende viking (mellomrom) fysio til 2180 så kontakter vi deg i løpet av et par dager.

TIF VIKING FYSIOTERAPI

Behandling - Rehabilitering - Trening



TIF VIKING FYSIOTERAPI. ORG.NR. 943121044
ADR. ØVRE DREGGSALM. 7, 5003 BERGEN TLF. 55 36 53 46
www.tifviking.no/fysioterapi



TIF VIKING FYSIOTERAPI. ORG.NR. 943121044
ADR. ØVRE DREGGSALM. 7, 5003 BERGEN TLF. 55 36 53 46
www.tifviking.no/fysioterapi



TIF VIKING FYSIOTERAPI

Bestill time for undersøkelse hos våre fysioterapeuter. Du trenger ikke henvisning fra lege da vi driver uten driftstilskudd fra kommunen. Vi holder til i underetasjen i Vikinghallen.

PRIS:

Undersøkelse kr. 250,-
Behandling kr. 220,-

Bestill massasje hos våre fysioterapeuter, klassisk- eller idrettsmassasje.

PRIS:

Massasje 30 min kr. 300,-
Massasje 40 min kr. 400,-

Timer som ikke blir benyttet faktureres i sin helhet dersom de ikke avbestilles innen 24 timer før avtalt tidspunkt. Kontakt oss i Vikinghallen: tlf. 55365346.

GRUPPE REHAB

Dette er timer i sal tilrettelagt for deg som har eller har hatt en skade eller sykdom i muskel- og skjelettsystemet.

I timene gjennombeveger vi alle ledd, og har fokus på stabilitetstrening, styrke, balanse og kroppsbevissthet. Innholdet i timene er utarbeidet av fysioterapeut.

Rehab 1: Passer for alle uansett form og utgangspunkt. Vi legger vekt på det sosiale og serverer frukt etter timen.

Rehab 2: Et naturlig skritt videre - mer utfordring og høyere tempo.

PRIS:

Gruppe Rehab Medlemsskap kr. 850,- pr. 6 mnd.
For tilgang til bassengtimer tilløper kr. 250,- pr. semester.



INTENSIV REHAB

Styrke- og stabilitetstrening er et vesentlig element i forebygging og opptrening ved skader og plager i muskel- og skjelettsystemet. INTENSIV REHAB er TIF Viking Fysioterapi sin egen treningsavdeling. Høsten 2009 starter vi opp 2 grupper på opptil ti personer der hver og en jobber med sitt treningsprogram med fysioterapeuten tilstede.

- Gruppe A med fokus på skulder og nakke tirsdag og torsdag kl 11
- Gruppe B med fokus på rygg og hofta tirsdag og torsdag kl 12

Medlemsskap på INTENSIV REHAB koster 1250 kr for deltakelse i én gruppe. Varighet 4 uker. Inkludert i medlemsskapet er:

- 4 uker gruppetrening med tett oppfølging av fysioterapeut.
- Fri egentrening på INTENSIV REHAB en time før/etter gruppetrening (ikke betjent).
- Tilgang til TIF Vikings ordinære treningscenter frem til kl. 14. Du kan trene i styrkesalen eller delta på timer, f.eks Gruppe Rehab, Figur, Spinning, Senior timer, Yoga eller Pilates.

Dersom du har hatt skade, operasjon eller langtidssykemelding, vil vi anbefale å bestille time hos en av våre fysioterapeuter for undersøkelse i forkant av oppstart. Pris 250 kr.

Oppstart for begge gruppene:

22.sept, 20.okt og 17.nov 09 med påmeldingsfrist 2 uker før.

Påmelding til hjordis@tifviking.no eller ring resepsjonen i Vikinghallen 55365346

En gratis prøveuke på Gruppe Rehab for alle nye medlemmer.

Gruppe Rehab startet som et samarbeid mellom Haukeland Universitetssykehus (Nakke- og Ryggpoliklinikken), Hordaland Idrettskrets, Norges Idrettsforbund og TIF Viking. Våre fysioterapeuter er jevnlig på besøk på Nakke- og Ryggpoliklinikken for å informere pasientene der om TIF VIKING FYSIOTERAPI sitt trenings- og behandlingstilbud. Kommer du fra Nakke- og Ryggpoliklinikken og tegner Gruppe Rehab Medlemsskap gir vi deg tilgang til hele treningscenteret den første måneden, samt en time veiledning av fysioterapeut.



TIF VIKING FYSIOTERAPI. ORG.NR. 943121044
ADR. ØVRE DREGGSALM. 7, 5003 BERGEN TLF. 55 36 53 46
www.tifviking.no/fysioterapi

