



HOE WERKT HET

Bij Fit2Perform zijn we niet alleen bezig met herstel, maar ook met het behalen van de beste performance. Onze therapeuten en specialisten doen er alles aan om jou in de beste vorm van je leven te krijgen. Wij geloven hierbij in een totaal aanpak waarin de componenten fysiek, voeding en mentaal nauw met elkaar verbonden zijn.

WAT KOST HET

Actuele tarieven voor de pakketten, screenings en trainingen zijn te vinden op onze website.



CONTACTINFO

Bezoek onze website of neem contact op voor meer informatie!



www.fit2performommedijk.nl



info@fit2performommedijk.nl



071 541 7069



Ommedijk 186
2353 GP Leiderdorp

Fit2Perform Sports Performance & Rehab Centre is een onderdeel van de Sportfysiotherapie afdeling van Praktijk voor Fysiotherapie Ommedijk en is gevestigd in het Medisch Centrum Ommedijk te Leiderdorp.



Ben jij Fit2Perform?

Fit2Perform helpt (top)sporters om nog beter te presteren in de sport waarin ze gespecialiseerd zijn of zich willen specialiseren, ook na een blessure.



PERFORMANCE TRAINING

Performance Training legt de focus op sport-specifieke kracht, snelheid, wendbaarheid en technische vaardigheden. Wij bieden performance training aan voor verschillende sporten.

Ons specialisme is Football Performance Training. Deze training is specifiek gericht op voetballers om zich verder te kunnen ontwikkelen door te focussen op voetbalspecifieke vaardigheden zoals een sterke lichaamshouding, betere balans, looptechniek, balcontrole en blessurepreventie.

SPEED & AGILITY TRAINING

Goede prestaties komen voor een groot deel voort uit je snelheid, wendbaarheid en coördinatie op het veld. Door de Speed en Agility Training ontwikkel je meer snelheid en word je wendbaarder op het veld. Daarnaast zul je veel blessures kunnen voorkomen doordat je beter beweegt.

Speed & Agility Training bestaat uit verschillende coördinatieve loopvormen als hakken/billen, skipping en triplings ter verbetering van de totale looptechniek.

PREVENTION & REHAB

Wij screenen de (top) sporter preventief met behulp van de SpartaNova Module. Ook tijdens de revalidatie na een blessure houden wij ons vast aan de visie van het Fit2Perform concept.

Preventieve training en revalidatie kan plaatsvinden in onze goed geoutilleerde praktijk voor fysiotherapie met een grote oefenzaal en de mogelijkheid om het sportveld op te gaan.

