

Til bedrifter i Bergen



REDUSERE SYKEFRAVÆRET?

Sykemeldinger kan unngås ved å forebygge – og er skaden skjedd kan fysioterapi hjelpe arbeidstakeren raskere tilbake i jobb. TIF Viking Fysioterapi holder til i Vikinghallen ved Bryggen i Bergen. I samme bygg finner du også TIF Viking Helse- og Treningscenter.

Vi kan tilby din bedrift skreddersydd avtale med TIF Viking Fysioterapi

- Fysikalsk behandling
- Massasje
- Ingen ventetid
- Egen kontaktperson
- Faktura
- Rehabiliteringstrening
 - Gruppe rehab
 - Intensiv rehab
 - Individuell trening
 - Slyngetrening
 - Pausegym

Les mer om våre tilbud bak på dette arket.

Vi kan også tilby treningsavtale hos TIF Viking Helse- og Treningscenter

- Personlig trener
- Basistrening
- Helsesjekk på Inbody 720
- Egne timer i sal for din klubb (spinning, aerobic, pilates, yoga, styrke med stang)
- Treningsavtale for individuell trening

Vi skreddersyr gjerne et opplegg for din bedrift – vi ser frem til å høre fra dere.

Våre fysioterapeuter



Hjørdis M. Steinsvik
Utdannet ved Høgskolen i Bergen



Kjerstin Ursin
Utdannet ved Høgskolen i Sør-Trøndelag

Med vennlig hilsen TIF Viking

Hjørdis M Steinsvik
Fysioterapeut

Roger Gjelsvik
Daglig leder

TIF VIKING FYSIOTERAPI
Behandling - Rehabilitering - Trening

hjordis@tifviking.no Tlf: 55365346 www.tifviking.no/fysioterapi



Priser

Fysikalsk undersøkelse	250 kr
Fysikalsk behandling	220 kr
Veiledning/slyngeprogram	220 kr
Massasje 30 min	300 kr
Massasje 45 min	400 kr
Pausegym	etter avtale
Intensiv Rehab (4 uker)	1250 kr
Gruppe Rehab (6 mnd)	850 kr

Ta kontakt for et pristilbud

Her finner du oss:

TIF Viking, Øvre Dreggsallmenning 7,
5003 Bergen (Vis å vis Mariakirken)



TIF VIKING FYSIOTERAPI

Behandling - Rehabilitering - Trening

Våre tilbud

Fysikalsk behandling

Vi legger opp behandling i samråd med deg på bakgrunn av undersøkelse og funksjonsvurdering. TIF Viking Fysioterapi vektlegger aktive behandlingsformer. Våre behandlingstilbud omfatter alle former for tradisjonell fysioterapi.

Slyngetrening

Vi legger stor vekt på trening som en del av behandlingstilbudet og benytter oss blant annet av slyngetrening. Målet er å reaktivere muskler og gjenopprette normal funksjon – en effektiv metode for funksjonell stryketrening og skadeforebygging både for mosjonister og idrettsutøvere.

Massasje

Myker opp trette og stive muskler og får fart på sirkulasjonen. Vi bruker klassiske metoder men kan også tilby idrettsmassasje.

Rehabiliteringstrening

Gruppe Rehab er timer i sal der alle ledd blir gjennombeveget og vi har fokus på stabilitetstrening, styrke, balanse og kroppsbevissthet.

Rehab 1 på dagtid passer for alle uansett form og utgangspunkt.

Rehab 2 på kveldstid er et naturlig skritt videre med mer utfordring og høyere tempo. Bassengtrening på kveldstid i terapibassenget på Haukeland. Bevegelse i varmt vann.

Intensiv Rehab er et tilbud for den som trenger å komme i gang med trening på en trygg og effektiv måte. Her jobber vi i mindre grupper (maks 8 personer) i egen treningsavdeling.

Varighet 4 uker. Inkludert i medlemskapet er:

- 2 timer i uken med tett oppfølging av fysioterapeut.
- Fri egentrening på Intensiv Rehab treningsavdeling en time før/etter gruppetrening (ikke betjent).
- Tilgang til TIF Vikings ordinære treningssenter på formiddagen.

Man kan trene i styrkesalen eller delta på timer, f.eks Gruppe Rehab, Figur, Spinning, Seniortimer, Yoga eller Pilates.

Pausegym

En effektiv måte å forebygge stiv og overbelastet muskulatur på er å bevege seg i det daglige. Vi kommer til din bedrift og får de ansatte på beina i noen minutter.

Morsomt, motiverende og gir ny energi.