

Fitness voor de rug

Fysiotherapie Ooster Ee



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

# Ruggroep: een speciaal uur gericht op uw rug

*Kernpraktijken Fysiotherapie Ooster Ee biedt een speciaal trainingsuur voor de rug, dat vooral gericht is op de rug en buikspieren*

## **Veilig en effectief**

Het voordeel van fitness voor de rug is dat u traint in een kleine groep onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Tijdens de intake maken we een helder trainingsprogramma op maat, welke we regelmatig bijstellen. Ook tijdens het uitvoeren van de oefeningen wordt u voortdurend begeleid. Zo weet u zeker dat uw training veilig en effectief is. Wij weten wat u beweegt.

## **Is de Ruggroep iets voor mij?**

Wilt u de rug sterker maken voor uw huishoudelijke taken, specifieke werktaken óf wilt u tijdens uw sportactiviteiten meer kracht en snelheid vanuit de rug kunnen genereren, dan is deze training iets voor u.

U kunt ook aan deze groep deelnemen als u net uitbehandeld bent voor uw rug en de aangeleerde oefeningen of trainingswijze wilt voortzetten. U kunt dan onder begeleiding uw rug blijven trainen.

## **Wat is het doel?**

Het doel van de training is het vergroten van de belastbaarheid van de rug. Het is geen pijnbehandeling! U krijgt een persoonlijk trainingsschema waarin u geleerd wordt om uw rug in goede conditie te houden. Regelmatig worden oefeningen aangepast.

## **Begeleiding**

De begeleiding is in handen van [Kitty Stolk](#) en wordt gegeven op de maandagavond van 18.15 - 19.15 uur. Kitty is één van de rug specialisten binnen Kernpraktijken.

## **Aanmelding**

U kunt zich via het [inschrijfformulier fysiofitness](#) inschrijven. U kunt hierop aangeven dat u in de ruggroep wilt komen trainen. Na aanmelding wordt er telefonisch contact met u opgenomen om een afspraak te maken voor een sportmedische intake.

Indien u actuele rugklachten heeft, verloopt de intake via een fysiotherapeutische afspraak. Dit valt onder uw aanvullende verzekering. De intake vindt overdag plaats.

### **De intake**

Tijdens de intake wordt er een uitgebreide functieanalyse van u en uw rug gemaakt. Wat is uw doel, hoe is de spierkracht, de mobiliteit en de coördinatie van uw wervelkolom spieren en hoe is uw algemene basis fitheid. Op deze manier kan er een trainingsschema op maat gemaakt worden en kunt u efficiënt en doelgericht trainen. Wanneer u een keer niet kunt komen, dan kunt u de training bij tijdige melding inhalen in een reguliere groep.

### **Meer informatie?**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ilona de Haan.

Zij is dagelijks aanwezig van 8.00 uur tot 12.30 uur.

Telefoonnummer: 0299-651109

U kunt deze informatie en het inschrijfformulier ook terugvinden op onze website:

[www.kernpraktijken.nl/praktijken/monnickendam](http://www.kernpraktijken.nl/praktijken/monnickendam)





Kernpraktijken  
Fysiotherapie Beemster  
Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
Zuiderhof 2A • 1461 AJ Zuidoostbeemster  
T: 0299 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



Kernpraktijken  
Fysiotherapie De Garage  
Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



Kernpraktijken  
Fysiotherapie Weidevenne  
Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



Kernpraktijken  
Fysiotherapie Ooster Ee  
't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
t Prooyen 4a • 1141VD Monnickendam  
T: 0299 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



Kernpraktijken  
Fysiotherapie Fysiogroep Zaandam  
Ereprijsweg 9 • 1508 CT Zaandam  
T: 075 616 11 46

Ereprijsweg 1 • 1508 CT Zaandam  
T: 075 616 11 46

Miller Sports • Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 616 11 46  
E: [fysiogroepzaandam@kernpraktijken.nl](mailto:fysiogroepzaandam@kernpraktijken.nl) - [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)