

Fitness voor de rug



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Ruggroep: een speciaal uur gericht op uw rug

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, zij 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 - 65 11 09**

U kunt deze informatie en het inschrijfformulier ook downloaden van de website:

<https://kernpraktijken.nl/praktijken/monnickendam/ruggroep/>

<https://kernpraktijken.nl/praktijken/monnickendam/fysiofitness/>



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandel mogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl