

Fysiofitness



Kernpraktijken Fysiotherapie Ooster Ee



Kernpraktijken
Fysiotherapie vanuit de kern

Fysiofitness: fitter onder deskundige begeleiding

Meer bewegen draagt bij aan een goede gezondheid. Fysiofitness bij Kernpraktijken is een uitstekende manier om uw conditie en kracht te verbeteren. Bijvoorbeeld als aanvulling op een fysiotherapeutische behandeling of als u gewoon meer begeleiding wilt bij het sporten.

Veilig en effectief

Het voordeel van fysiofitness is dat u traint in een kleine groep onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Tijdens de intake maken we een helder trainingsprogramma op maat, dat we regelmatig bijstellen. Dit kan bijvoorbeeld gericht zijn op vetverbranding, conditie- of krachttraining. 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 fysiofitness iets voor mij?

Fysiofitness bij Kernpraktijken is een uitstekende manier om uw conditie, kracht en lenigheid te verbeteren. Maar het is ook ideaal als u bijvoorbeeld een beperking heeft door een blessure, als u geen sportervaring heeft of als u wilt werken aan het verminderen van overgewicht. Ook wanneer u de herwonnen functies na een fysiotherapeutische behandeling of revalidatie wilt behouden is fysiofitness een gezonde keus.

Wist u bijvoorbeeld dat:

Cardiotraining goed is voor hart en bloedvaten, effectief is tegen hoge bloeddruk, het cholesterolgehalte verlaagt, de spijsvertering verbetert en dat krachttraining effectief is tegen afname van de spiermassa bij het ouder worden (1 tot 3,5% per jaar), helpt tegen het stijver worden bij het verouderen, de botdichtheid en de stofwisseling verhoogt (calorieverbruik in rust stijgt). Tenslotte levert training nog een aantal algemene effecten op zoals verbetering van het psychisch functioneren en verhoging van de stressbestendigheid.

Inschrijving en kosten

De bijlage vertelt u meer over tarieven, tijden en inschrijvingsprocedure. Ook kunt u zich aanmelden via de website van Kernpraktijken.

De intake

Na ontvangst van uw inschrijving wordt u opgeroepen voor een intake. Deze bestaat uit het doornemen van een vragenlijst om een beeld te krijgen van uw huidige gezondheid en uw doelstelling(en). Daarna volgen een aantal testen en

brengen wij uw huidige gezondheidsprofiel en uw fitheidsprofiel in kaart. Hierdoor kunnen wij in de loop van de tijd uw vorderingen bijhouden. Daarnaast willen wij ook vooraf risico's voor trainen uit sluiten. Zo nodig wordt u verzocht goedkeuring voor trainen te verkrijgen van uw huisarts of uw specialist.

De eerste trainingen

De fysiotherapeut leert u de bediening van de apparatuur, legt u de oefeningen uit en instrueert u waar u op moet letten.

U wordt verzocht de sportzaal te betreden met

- ◆ schone sportschoenen
- ◆ gemakkelijke sportkleding
- ◆ een handdoek om te gebruiken op de oefentoestellen

De trainingszaal is voorzien van airconditioning en in de kleedruimte is een douche aanwezig.

Nog meer weten?

Kom eens langs en proef de sfeer. U kunt ook een proefles aanvragen om een training aan den lijve te ondervinden.



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 behandelmogelijkheden.

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