



Medische Fitness

I Met vakkundige begeleiding bewegen



Aanmelding

U kunt zich ook **zonder** verwijzing van een (huis) arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website.

FysioExperts Oosterheem

Puttershoekstraat 81
2729 DJ Zoetermeer
Tel: (079) 343 52 40
www.fysioexperts.nl
mtc@fysioexperts.nl

Wanneer is de training?

Voor de meest recente informatie over de tijden en de kosten van deze groepslessen kunt u de website www.fysioexperts.nl raadplegen.



FysioExperts

| consult | therapie | training

FysioExperts is een onderdeel van:

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**

Medische Fitness: verantwoord bewegen

In deze tijd stellen mensen vaak hoge eisen aan zichzelf. Te weinig bewegen, overbelasting, langdurig in dezelfde houding zitten en ook stress kunnen ervoor zorgen dat u klachten krijgt. Het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen allerlei ziektebeelden kan voorkomen en genezen. Lichamelijke beweging zorgt er voor dat u de dagelijkse activiteiten beter aan kan en u zich fitter en energiever voelt.

Veel mensen zijn enthousiast om te gaan bewegen, maar weten niet waar te beginnen. Medisch Trainingscentrum Oosterheem biedt de mogelijkheid om onder vakkundige begeleiding verantwoord te gaan bewegen. In het centrum kan iedereen investeren in een betere fysieke conditie voor hobby, werk en sport.

Ook patiënten die na hun fysiotherapie- of oefentherapie-Mensendieck behandelingen op een verantwoorde manier willen blijven werken aan hun gezondheid, zijn in ons trainingscentrum op hun plaats.

De screening en fysiofitheidstest

Voordat de trainingen kunnen beginnen vindt een screening plaats. Deze bestaat uit een gesprek waarin uw klachten, doelen en wensen worden besproken, gevolgd door een aantal specifieke fitheidstesten, samengevat de fysiofitheidstest. Op basis van deze gegevens krijgt u een persoonlijk advies en wordt er, in samenspraak met u, een trainingsprogramma gemaakt.

Het trainingsprogramma

Het trainingsprogramma wordt bepaald door het testen van lenigheid, kracht, stabiliteit, coördinatie en uithoudingsvermogen. Met name voor mensen met bijvoorbeeld chronische rugklachten, RSI, sportblessures en andere specifieke klachten is het belangrijk om te blijven bewegen. Daarnaast kunt u bij ons iedere week een ander programma volgen. U kunt één of twee maal per week een uur werken aan uw gezondheid. De specifieke testen worden regelmatig herhaald en de vorderingen geëvalueerd zodat de trainingsintensiteit kan worden bijgesteld.

Door wie wordt u begeleid?

De trainingen worden gegeven door hiervoor speciaal opgeleide fysiotherapeuten. Dit heeft als voordeel dat zij uw trainingsprogramma kunnen aanpassen als dit nodig is. Door te trainen in kleine groepen van maximaal 6 - 8 personen is het mogelijk u een optimale individuele begeleiding te geven. We maken daarbij gebruik van moderne computergestuurde apparatuur die de oefeningen automatisch instelt en opslaat.

fitter, energiever

meer conditie

aangepaste training

persoonlijke begeleiding

klachten voorkomen

