



**VOLG EEN
GRATIS
PROEFLES!**



VEILIG EN VERANTWOORD BEWEGEN? KIES VOOR FYSIOTRAINING!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op uw gezondheid en welbevinden. Het verbetert uw conditie, geeft u zelfvertrouwen en de kans op gezondheidsproblemen neemt af. Tegelijkertijd is het belangrijk om naar uw lichaam te luisteren en te herkennen wat wel en niet goed voor u is. U wilt veilig en verantwoord

bewegen of kunt om gezondheidsredenen niet met reguliere sportactiviteiten meedoen? Dan is fysiotraining een goede keus. Bij fysiotraining traint u in kleine groepen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Altijd met een individueel programma en op uw eigen niveau.

VOOR WIE?

Fysiotraining is laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk. Jong of oud, ook als u problemen heeft met uw gezondheid. Dit kunnen beperkingen zijn van het bewegingsapparaat maar ook klachten als hoge bloeddruk,

diabetes, COPD, hartklachten of psychische problematiek. Ook mensen die zich niet thuis voelen in een fitnesscentrum of sportschool en toch op een prettige wijze willen trainen, zijn bij ons aan het juiste adres.



PAPEGAAIJ & TEGELAAR
FYSIOTHERAPIE



**BEKKEN-
FYSIOTHERAPIE/
ZWANGERSCHAPS-
BEGELEIDING**



**CHRONISCHE
AANDOENINGEN**



**MANUELE
THERAPIE**



**FYSIOTRAINING/
SPORTMASSAGE**



VOLG EEN
GRATIS
PROEFLES!

TRAININGSVORMEN

Oefengroep

U traint bij ons in kleine groepen van ongeveer acht personen. Uw training duurt één uur, vindt plaats op een vast tijdstip en onder begeleiding van een vaste fysiotherapeut.

Uw oefenprogramma is individueel en altijd aangepast aan uw eigen wensen en mogelijkheden. Iedere drie maanden nemen wij een test bij u af om uw vooruitgang te kunnen beoordelen.

Zelfstandig trainen

Als u het trainingsprogramma goed beheerst, kunt u er ook voor kiezen om zelfstandig te trainen. Er is dan geen begeleiding en u traint op een vast

tijdstip. In overleg kan hiermee geschoven worden. Ook is er de mogelijkheid om vooruitgangstesten te laten uitvoeren. Hier zijn echter wel extra kosten aan verbonden.



PAPEGAAIJ & TEGELAAR
FYSIOTHERAPIE

TRAININGSPROGRAMMA OP MAAT

Bij fysiotraining traint u onder professionele begeleiding van een fysiotherapeut. Voordat u start met trainen vindt er een intake plaats. Hierna maken wij een trainingsprogramma op maat dat is afgestemd op uw eigen wensen en mogelijkheden. Bijvoorbeeld

gericht op het verbeteren van uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid of coördinatie.

U start met trainen aansluitend op uw behandeltraject? Een intake is dan niet meer nodig. U stroomt direct door naar één van onze oefengroepen of naar het zelfstandig trainen.



MODERNE EN GOED UITGERUSTE OEFENZAAL

Onze oefenzaal is een mooie, grote ruimte met veel daglicht. Tijdens het trainen kijkt u uit op de groene binnentuin. U traint met speciale, veilige apparaten en toestellen. De weerstand van deze apparatuur wordt door middel van luchtdruk steeds met kleine stapjes aangepast. Zo traint u altijd veilig en

verantwoord.

In de oefenzaal is ook een vide. Hier kunt u in alle rust uw oefeningen doen of even een korte pauze nemen. Na afloop van de training is er de mogelijkheid om te douchen. In de koffiehoek kunt u nog even gezellig napraten met een lekker kopje koffie of thee.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Wij adviseren u om tijdens het trainen makkelijke, lichte kleding en sportschoenen te dragen. Ook heeft u tijdens het trainen een handdoek nodig om op de apparaten

te leggen. In de oefenzaal is het toegestaan om flesjes en bidons mee te nemen. Uw waardevolle spullen kunt u in de kluisjes in de kleedkamers opbergen.



OPENINGSTIJDEN EN TARIEVEN

U vindt de openingstijden en tarieven voor fysiotraining op het inlegvel in deze folder.

Of kijkt u op
WWW.FYSIOKAMPEN.NL

WWW.FYSIOKAMPEN.NL



SPORTMASSAGE

Het voorkomen van blessures vinden wij erg belangrijk. Soms kan bewegen spierpijn en blessures veroorzaken waardoor je niet meer verder kunt trainen. Een bezoek aan een sportmasseur kan dan veel blessureleed voorkomen. Een ontspannende massage na afloop van het trainen zorgt ervoor dat u

zonder spierpijn of vermoeidheid verder kunt en sneller herstelt na inspanning.

Onze praktijk werkt samen met een gediplomeerd NGS-sportmasseur. Heeft u belangstelling voor sportmassage? Vraag er naar of neem de folder in de wachtruimte mee.





PAPEGAAIJ & TEGELAAR
FYSIOTHERAPIE

KIES VOOR VEILIG EN VERANTWOORD BEWEGEN

Uw voordelen zijn:

- trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut
- een trainingsprogramma op maat
- laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk
- een moderne en goed uitgeruste oefenzaal
- ontspannend en gezellig

Gratis proefles

U wilt ook veilig en verantwoord bewegen? Volg dan gratis een proefles fysiotraining en ontdek de voordelen zelf. Bel of mail ons voor het maken van een afspraak. U bent van harte welkom!

PAPEGAAIJ & TEGELAAR
FYSIOTHERAPIE

Oostzeestraat 30
8262 ES Kampen

038 332 44 07

info@fysiokampen.nl

WWW.FYSIOKAMPEN.NL



de Fysiotherapeut

Nederlandsche Vereniging van Fysiotherapeuten

