



Fysiotherapie
Van Oeyen

Medisch Centrum Stadswal
Van Voorststraat 1
6851 LT Huissen

Lemoen 14-A
6852 DS Huissen

Telefoon: 026-325 38 53
info@fysiotherapievanoeyen.nl
www.fysiotherapievanoeyen.nl

BEWEEGGROEPEN



Fysiotherapie
Van Oeyen

BEWEEGGROEPEN



www.fysiotherapievanoeyen.nl

026 - 325 38 53

Beweeggroepen

Algemeen

Naast individuele fysiotherapie bieden we ook fysiotherapie aan in de vorm van beweeggroepen. Afhankelijk van de klacht of aandoening kan ervoor gekozen worden om in groepsverband uw belastbaarheid te verbeteren/onderhouden.

U krijgt altijd een persoonlijk op maat gemaakt trainingsprogramma dat gebaseerd is op uw lichamelijke klachten/mogelijkheden/wensen.

Doelgroep

Na fysiotherapeutische behandeling kunt u ervoor kiezen om te werken aan uw belastbaarheid in een beweeggroep. U kunt echter ook direct aan deze vorm van fysiotherapie deelnemen.

Uw klachten kunnen kortdurend van aard zijn, maar ook bij chronische klachten of bepaalde ziektebeelden komt u hiervoor in aanmerking. U wordt in alle gevallen begeleid door een fysiotherapeut.

Wilt u plezier hebben bij bewegen, gezond en fit worden of blijven, dan kan training in een beweeggroep voor u geschikt zijn.

Werkwijze

Wanneer u interesse heeft om deel te nemen in een beweeggroep, wordt er allereerst een afspraak gemaakt voor een intake waar vaak specifieke testen worden gedaan. Aan de hand van de verkregen testgegevens, in combinatie met uw persoonlijke doelstelling, wordt een trainingsplan voor u samengesteld. Tussentijds wordt er naast de vaste evaluatiemomenten geëvalueerd en kan het plan worden bijgesteld en aangepast. De trainingsresultaten worden daarnaast ook geobjectiveerd tijdens een hertest. De nadruk ligt op een individuele aanpak in groepsverband. Eenieder traint met zijn individuele trainingsschema. Voordeel van deze manier van trainen is dat er bij de deelnemers een onderlinge stimulans ontstaat. De samenstelling van de groep wordt bepaald op basis van de fysiotherapeutische diagnose.

Doelen van de beweeggroepen

- werken aan algehele gezondheid
- conditieverbetering
- ontspanning en stressreductie
- gewichtscontrole
- specifieke training
- aangepaste training t.g.v. klacht of aandoening
- preventie van klachten

Soorten beweeggroepen

- reuma
- COPD
- claudicatio intermittens
- Parkinson
- diabetes
- oncologie
- hartrevalidatie
- valtraining
- obesitas
- osteoporose

Wat neemt u mee tijdens de training?

De oefeningen kunt u het beste uitvoeren in prettig zittende sportkleding en sportschoenen die uitsluitend binnen gedragen worden. Gebruik van een handdoek is om hygiënische redenen gewenst. Tevens is het verstandig een flesje water mee te nemen.

Plezier in bewegen!

Doordat u niet alleen traint maar in kleine, vaste groepen en met dezelfde fysiotherapeut, is het een stuk gezelliger en zult u zich meer op uw gemak voelen. Dit stimuleert en zorgt voor meer plezier in bewegen hetgeen motiveert en leidt tot betere trainingseffecten.

