Praktijkinformatie

Fysiotherapie Dauwendaele biedt verschillende beweegprogramma's aan. Oefenen op uw eigen niveau, maar met de gezelligheid van bewegen in een groep.

De verschillende beweegprogramma's onderscheiden zich met name van elkaar door de verschillen in doelgroep.

De Senior Fit richt zich op de relatief gezonde 70+ers.

Medische fitness is geschikt voor iedereen met een medische achtergrond, waardoor zelfstandig sporten in de sportschool op dit moment nog niet mogelijk of verstandig is.

Onco Balance richt zich op mensen tijdens of na een oncologisch behandeltraject.

Het prettige van dit onderscheid is dat er groepen ontstaan met gelijkgestemden. De mensen die bij ons trainen ervaren het als zeer prettig verhalen te kunnen delen onder lotgenoten. We vinden het dan ook belangrijk dit onderscheid te houden, ook wanneer de tijden van een van de andere groepen u beter past.

OPENINGSTIJDEN PRAKTIJK

Maandag	8:00 - 18:00 uur
Dinsdag	8:00 - 18:00 uur
Woensdag	8:00 - 20:30 uur
Donderdag	8:00 - 18:00 uur
vrijdag	8:00 - 18:00 uur
Zaterdag	8:00 - 12:00 uur

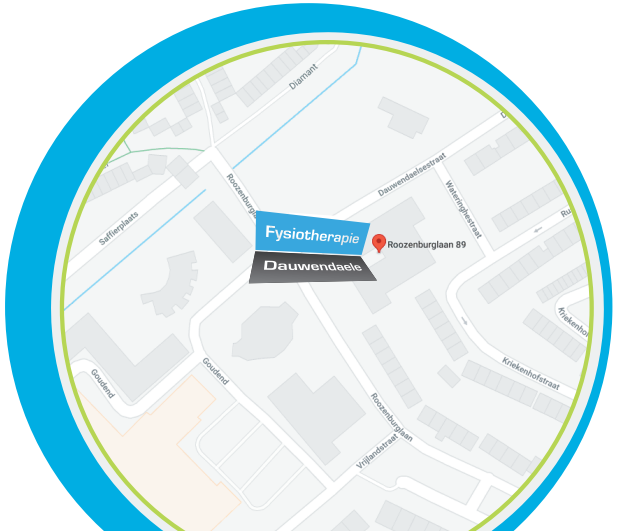
Wij zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8:30 – 17:00 uur, zowel telefonisch, via mail of via het aanmeldformulier op onze website.

Fysiotherapie Dauwendaele
Roozenburglaan 89
4337 JB Middelburg
0118-613072
info@fysiodauwendaele.nl
www.fysiodauwendaele.nl

fb.me/FysioDauwendaele

Like onze Facebookpagina om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen in onze praktijk.

Wij hebben meerdere nevenvestigingen op Walcheren.



BEWEEG PROGRAMMA'S

Fysiotherapie Dauwendaele

Samen bereik je meer!

Senior Fit (70+)

Een programma voor iedereen vanaf 70 jaar die in een groep sportief bezig wil zijn onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. Samen bewegen is niet alleen gezond, maar ook nog eens gezellig. Het maakt niet uit of u minder sportief bent, een blessure heeft of al fit bent. U bent van harte welkom!

Uit onderzoek is gebleken dat senioren die regelmatig bewegen, een hogere kwaliteit van leven hebben. Ze hebben meer gezonde levensjaren, behouden langer hun zelfstandigheid en lopen zelfs minder risico om te vallen.

Wanneer u lekker actief bezig bent in onze beweeggroep zult u al snel effect merken. U voelt zich fitter en energieker. Dit merkt u bijvoorbeeld tijdens dagelijkse bezigheden als boodschappen doen, wandelen, fietsen of traplopen.

INHOUD VAN HET PROGRAMMA

- Testen om uw uithoudingsvermogen, kracht en algemene functies te meten.
- Individueel op u afgestemd trainingsprogramma van 12 weken waarbij u 2x per week sport in groepsverband. (Na de training is er de mogelijkheid tot een gezamenlijk kopje koffie)
- Eindtest om het resultaat van de training in kaart te brengen. Indien gewenst kan na 12 weken het traject verlengd worden.

TIJDEN

Maandag 10:00 - 11:00 uur
Donderdag 10:00 – 11:00 uur

MELD U VANDAAG NOG AAN!

Medische Fitness

Wanneer u wilt fitnessen, maar er lichamelijke klachten zijn of andere redenen waardoor u extra begeleiding nodig heeft, bieden wij u de mogelijkheid tot fitnessen in groepsverband onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut.

Dit programma is ook geschikt om te revalideren na bijvoorbeeld een operatie of blessure.

De trainingen worden individueel afgestemd en helpen u bij o.a. versterking van spieren, verbetering van de houding, soepeler maken van gewrichten, verbetering van de algemene conditie, verbetering van coördinatie en algehele ontspanning.

INHOUD VAN HET PROGRAMMA

- Testen om uw uithoudingsvermogen, kracht en algemene functies te meten.
- Individueel op u afgestemd trainingsprogramma van 12 weken waarbij u 1 of 2x per week sport in groepsverband (max. 8 personen), onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut.
- Elke 6 tot 8 weken worden uw vorderingen geëvalueerd en wordt het trainingsschema, daar waar nodig, aangepast.

TIJDEN

Dinsdag 14:30 - 15:30 uur
Donderdag 13:30 - 14:30 uur

Onco – Balance

Kanker krijgt in toenemende mate een chronisch karakter. Een deel van de patiënten krijgt te maken met restklachten van de medische behandeling en is hierdoor minder lichamelijk actief.

Uit onderzoek blijkt dat juist een actieve leefstijl een positief effect heeft voor patiënten die te maken hebben met kanker. Zo heeft het een positieve invloed op de kwaliteit van leven, draagt het bij aan de overlevingskans en kan het een aantal risicofactoren voor het terugkeren van deze ziekte verminderen. Ook wordt de kans op hieraan gerelateerde chronische vermoeidheid verminderd door een actieve levensstijl.

Om u te helpen deze actieve leefstijl vorm te geven bieden wij het ONCO BALANCE programma aan. Het programma is gericht op het krijgen van meer energie en het terugkeren in de maatschappij, tijdens of na de chemotherapie en/of bestraling.

INHOUD VAN HET PROGRAMMA

- Vragenlijsten en testen om uw uithoudingsvermogen, kracht en lichamelijke fitheid te meten.
- Individueel op u afgestemd trainingsprogramma van 12 weken waarbij u 1 of 2x per week sport in groepsverband onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut.
- Tussentijdse evaluatie na 6 weken en een eindevaluatie.

TIJDEN

Maandag 09:00-10:00 uur
Vrijdag 09:00-10:00 uur