

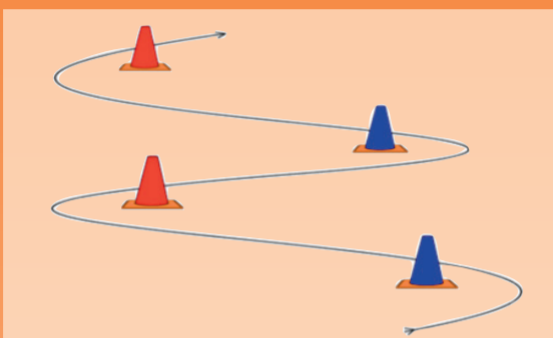


Fysiotherapie - Ergotherapie - Logopedie

Bewust Bewegen

Ski-Fit

Wilt u op uw Ski vakantie geen last krijgen van spierpijn en/of pap in de benen na 3 dagen? Wilt u langer achtereen kunnen afdalen zonder dat u steeds vanwege de slappe knieën moet stoppen? Heeft u ook bij elke ski vakantie spijt dat u vooraf gewerkt heeft aan uw conditie? En wilt u het liefst ook met de rest van de groep mee kunnen skiën?



Als u dit herkent, of als u bang bent dat u dit gaat herkennen dan is er nu de gelegenheid om in beweging te komen.

Geef u nu op voor de 6, 8 of 10 weekse SkiFit-training bij Bewust Bewegen.

Een blessure is snel opgelopen en veelal betekent dat het einde van die lekkere ski vakantie. Één op de 20 Nederlanders loopt tijdens de wintersport een blessure op. Veel van deze blessures hadden voorkomen kunnen worden door een goede voorbereiding.

Tijdens de training wordt gewerkt aan het verbeteren van conditie, kracht en balans.

Naast de wekelijkse training in de praktijk, krijgt u ook een individueel oefenschema om thuis te kunnen trainen.

Het maakt niet uit op welk niveau van fitheid u binnen komt en ook leeftijd speelt geen rol.

Waarom deelnemen aan onze Ski-Fit trainingen?

- U verkleint het risico op blessures.
- Een goede voorbereiding geeft rust en vertrouwen.
- Na de training heeft u een uitstekende conditie, kracht en balans.
- Uw weekend begint met een prettige groepsactiviteit.
- U kunt volop genieten van een heerlijke wintersport.

De SKI-Fit programma's:

- 6 lessen (6 weken 1 keer per week).....€ 60,-
- 8 lessen (8 weken 1 keer per week) € 80,-
- 10 lessen (10 weken 1 keer per week)€ 100,-

Fitheidsscan:

Desgewenst kunt u ook de "Fysiofitheidsscan" laten afnemen. De Fysiofitheidsscan is een onderzoek waarbij risicofactoren op het gebied van gewicht, inactiviteit, lichamelijke belastbaarheid en conditie in kaart gebracht worden. Na het onderzoek worden de uitslagen samen doorgesproken en ontvangt u een persoonlijk bewegadvies.

Menzis vergoedt deze test. Kosten: € 35,-

Wanneer:

U kunt starten/instromen wanneer u wilt, zolang de groepsbezetting dat toe laat.

Elke groep bestaat uit maximaal 6-8 deelnemers.

Tijden:

Maandag avond	20:30 - 21:30 uur
Vrijdag ochtend	09:00 - 11:00 uur
Zaterdag	10:00 - 12:00 uur

Voor meer informatie of opgave kunt u contact opnemen met de praktijk.

Het is uiteraard ook mogelijk om u met een hele groep op te geven.

Informatie: info@fysiotubbergen.nl

Tel.: 0546-621886

Óf Vincent Pieterse 06- 57561747

Bewust Bewegen
Albergen - Vasse - Tubbergen
www.bewustbewegen.com 0546 - 621 886