

Kuijs

FysioFitCare

*Medische Fitness
Revalidatie
Rugscholing*

FysioFitCare, voorheen *Centrum voor Medische Fitness en Revalidatie* geheten, werd opgericht in 1990.

Het is sinds 1 december 2001 gevestigd in een nieuwe accommodatie aan het Onze Lieve Vrouweplein 2 te Beek.

De FysioFitCare-afdeling bestaat uit een fitnesszaal van ca. 150 m², 2 kleedkamers met douchegelegenheid, 2 toiletten en een bar.

In **FysioFitCare** zijn 5 fysiotherapeuten werkzaam.

Zij allen worden in hun dagelijkse praktijk voortdurend geconfronteerd met de gevolgen van verkeerd bewegen en te weinig bewegen.

FysioFitCare heeft o.m. als doelstelling om de klachten, die hier het gevolg van zijn, oorzakelijk en structureel te bestrijden, via het verstrekken van specifieke bewegingsprogramma's. Deze programma's kunnen in het centrum worden uitgevoerd, onder begeleiding van de fysiotherapeuten.

De volgende activiteiten vinden er plaats:

- *Medische Fitness Algemeen*
- *Medische Fitness Specifiek*
- *De Preventiewinkel*

**Onze Lieve Vrouweplein 2
6191 CG BEEK
Tel: 046 437 16 57**

**www.fysiofitcare.nl
info@fysiofitcare.nl**

Werkwijze

De intake

Bij aanmelding van een fitnessdeelnemer wordt een afspraak gemaakt voor een intake. Deze intake bestaat uit:

- Een gesprek met de deelnemers, individueel. Inventarisatie van doelstellingen, persoonlijke wensen en evt. aanwezige blessures en/ of aandoeningen aan de hand van een intakeformulier.
- De samenstelling van een individueel fitness-schema.

De training

Duur: afhankelijk van het schema, ca. 1 uur.
Naar keuze 1, 2 of 3 maal per week.

De training staat onder leiding van een van onze fysiotherapeuten.



**Onze Lieve Vrouweplein 2
6191 CG BEEK
Tel: 046 437 16 57**

**www.fysiofitcare.nl
info@fysiofitcare.nl**

lid van FKB www.FKBeek.nl

Medische Fitness Algemeen

Doelgroep

- mensen die op een verantwoorde wijze willen sporten
- mensen met algemene spier- en of gewrichtsklachten
- sporters die revalideren na een blessure
- sporters die fitnessstraining willen gebruiken als aanvulling op hun normale training.

Medische Fitness Specifiek

Doelgroep

Mensen met:

- Rug en/of nekklachten
- Fibromyalgie
- Reuma
- Hart- en Vaatlijden
- CARA of COPD
- RSI-klachten
- Burnoutklachten
- Incontinentieklachten
- Bekkenproblematiek
- Chronische Pijnklachten
- Diabetes Mellitus
- Overgewicht

En verder:

“Verantwoord bewegen voor ouderen”

De Preventiewinkel

Advisering en verkoop van artikelen

t.b.v. blessure- en klachtenpreventie:

- diverse soorten gewrichtsondersteunende braces
- tennisarmbandages
- orthopedische kussens voor nek en rug

Aanleg van tapebandages door een fysiotherapeut

Wilt u starten? Bel dan voor een afspraak voor een intakegesprek en uw eerste fitnessles. U bent ook van harte welkom om eens een kijkje te komen nemen. Maak ook dan even bij ons een telefonische afspraak: 046 437 16 57.

Kuijs