

FysioHilversum |

Vaartweg 163c 1217 SP Hilversum T 035 623 53 00

info@fysiohilversum.nl www.fysiohilversum.nl



FysioHilversum

Praktijk voor fysio- en manuele therapie



Back to move
*beter in beweging met ...
rugklachten*

Back to move

Een trainingsprogramma van FysioHilversum waarin:

- U zelf actief aan de slag gaat om uw rugklachten te lijf te gaan
- Groepstraining wordt gecombineerd met een individueel trainingsprogramma
- Zowel kracht, conditie als coördinatie/ stabiliteit wordt getraind
- Aandacht is voor goede informatie en voorlichting.

En dit alles onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Het programma

Back to move is een programma van zes weken, waarin twee keer per week 1 tot 1,5 uur getraind wordt in Clubsportive. Naast deze twaalf trainingssessies, vinden er drie meetmomenten plaats in de praktijkruimte van FysioHilversum. Het unieke van dit trainingsprogramma is dat er zowel ruimte is voor een groepsprogramma als voor een individueel afgestemd programma. In het individuele deel van de training wordt vooral de conditie en de kracht opgebouwd. Tijdens de groepstraining worden met name grond oefeningen en functionele oefeningen gedaan waarbij lenigheid en coördinatie/stabiliteit getraind worden. Ook zal er dan aandacht worden besteedt aan het geven van voorlichting.

Doel

De bedoeling is dat u aan het eind van de zes weken:

- een duidelijk beeld heeft de factoren die uw klachten in stand houden
- een goede basisconditie, -kracht en -coördinatie heeft opgebouwd
- voldoende oefeningen aangereikt heeft gekregen, waarmee u zelf uw klachten onder controle kunt krijgen en houden.

Dus schrijf u nu in of vraag om extra informatie!!

Saskia Legdeur

035 623 53 00

06 50 93 17 79

www.fysiohilversum.nl