



FYSIOTHERAPIE
FITPUNT



FYSIOTHERAPIE
FITPUNT

Fysiotherapie Fitpunt
Dorpsstraat 41b

6681 BL Bommel
0481 - 45 44 25

www.fitpunt.nl
info@fitpunt.nl

**SPORT
EN BEWEGEN**

SPORT EN BEWEGEN

Met beweging je prettiger voelen. Bij Fysiotherapie Fitpunt zijn we ervan overtuigd dat dit werkt. Dat er soms drempels en obstakels zijn om te bewegen, weten wij ook. Wij gaan graag de uitdaging met je aan om ook dan een trainingsprogramma te bieden voor het verbeteren van de fitheid en bewegelijkheid. Vaak kijken we of we nog een stapje verder kunnen gaan. Dit alles op basis van deskundige en persoonlijke begeleiding. Daar voel je je goed bij.

REVALIDATIE

Bij een blessure of na een operatie moet je revalideren. Dit om bijvoorbeeld je conditie, spierkracht of balans weer terug te krijgen. Dit kan je thuis doen maar vaak is het zinvol om dit onder begeleiding van een fysiotherapeut of met behulp van specifieke apparaten of oefenmateriaal te doen. Bij ons kan je in de fitnesszaal samen met je therapeut werken aan je herstel.

FITHEIDSCAN

Ben je fit, dan kan je de hele wereld aan. Voor 'fit zijn' moet je wel wat doen. Met de fitheidscan bij Fysiotherapie Fitpunt weet je wat je kan doen om je fitheid te verbeteren. Tijdens de test in onze praktijk meten we je conditie, spierkracht, lenigheid en lichaamssamenstelling. Direct na de scan bespreekt de fysiotherapeut de resultaten met je. Hij adviseert je daarbij hoe je op een eenvoudige manier je fitheid kan verbeteren. Een praktisch en verantwoord plan voor snelle gezondheidswinst.

FITNESS

Fitness bij Fysiotherapie Fitpunt is anders. De basis is zoals overal, het verbeteren van fitheid in spierkracht en conditie. Maar bij ons train je altijd onder begeleiding van een



fysiotherapeut. Bovendien train je in kleine groepen waardoor er altijd voldoende tijd en aandacht voor je begeleiding is. Ook vergroot het de mogelijkheden om met medesporters een praatje te kunnen maken. Hierdoor is de Fitness ook gezellig en voor velen meer dan alleen maar sporten. Hoe vaak je per week wilt sporten stem je met je begeleider af. Van maandag tot en met zaterdag zijn er mogelijkheden. Het voor jou op maat gemaakte trainingsprogramma is je leidraad in de training. Naast moderne kracht- en cardioapparatuur is er ook ruimte om bijvoorbeeld met matjes, dumbbells en stokken oefeningen te doen. Resultaten en vooruitgang volgen we op de voet. Zo kunnen we je programma aanpassen en verbeteren.

GROEPSTRaining EN BEWEEGPROGRAMMA'S

Bij Fysiotherapie Fitpunt zijn er specifieke trainingsmogelijkheden. Kenmerk van deze trainingen is dat je samen traint met mensen die min of meer met hetzelfde doel komen. Voorbeelden van onze specifieke trainingen zijn peutergym, longfit bij COPD, Diabetesfit bij DM2, seniorenfit en Zwanger en Fit.

ONZE DEUR STAAT OPEN

Heb je vragen stuur dan bij voorkeur een mailtje en wij nemen contact met je op. Om een afspraak te maken, kan je ons het beste even bellen. Om te bewegen ben je altijd welkom!



FYSIOTHERAPIE
FITPUNT