



Interesse?

Meld U aan bij onze praktijk of kom op donderdagmorgen naar het zwembad! Ervaar uw mogelijkheden in het water! Een eerste les is kosteloos. Vervolglessen op basis van een maandabonnement.



**Gezondheidscentrum — Praktijk voor
Fysiotherapie Sligchers**

St. Bavostraat 27 A
4891 CG Rijsbergen
Tel: 076 596 3914

www.gezondheidscentrumsligchers.nl
www.0765963914.nl
info@gezondheidscentrumsligchers.nl



Gezondheidscentrum Sligchers

**Bewegen
in
Water**



Bewegen in water

Bewegen in water wordt ook wel **hydrotherapie** genoemd. Oefenen in water heeft enkele voordelen ten opzichte van oefenen op 'het droge'.

In het water bent u vrij van zwaartekracht en dat maakt het bewegen aanzienlijk gemakkelijker, dus minder belastend. Voor de mensen die bij het bewegen pijn ondervinden zal het bewegen in water gepaard gaan met veel minder pijn



Voor wie?

Deze activiteit is daarom uitermate geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening die lekker willen bewegen en zich fit willen voelen.

De activiteit bestaat uit mobiliserende-

balans- en lenigheidsoefeningen in warm water (31 graden Celsius).

Hierbij wordt rekening gehouden met de (on)mogelijkheden en wensen van de deelnemers. Ook geschikt voor "gezonde" mensen die lekker willen bewegen in extra verwarmd water.

Doelen

Om u een idee te geven wat u met 'bewegen in water' kunt bereiken, noemen we als belangrijkste trainingsdoelen:

- Het verbeteren van de spierfunctie
- Het verbeteren van de beweeglijkheid van de gewrichten
- Het revalideren bij klachten van het bewegingsapparaat
- Het verbeteren van de lichamelijke fitheid.



U traint in een groep en de lesduur bedraagt 60 minuten. De eerste helft van de les oefent u in schouderdiep water. Het tweede deel van de les wordt geoefend in diep water met 'wetbelt'. Indien gewenst kunt u ook het tweede deel in schouderdiep water oefenen.



Locatie en tijdstip

Het 'bewegen in water' wordt gegeven in het Zwembad Aquamarant Rijsbergen.

<http://www.zwembadaquamarant.nl/zwembad-rijsbergen/>

Er wordt geoefend op de donderdagochtend van 09:45 tot 10:45 uur. De lessen worden gegeven door een bevoegd fysiotherapeut.

Kosten

Informeer telefonisch of via e-mail naar de actuele kosten van een maandabonnement.