



7 redenen om meer te bewegen

Bewegen is goed voor onze lichamelijke én psychische conditie. Wist u dat bewegen zorgt voor:

1. Minder stress: Matige tot intensieve inspanning geeft rust door regelmatige ademhaling.
2. Verbetering conditie van hart, bloedvaten en longen: Betere doorbloeding helpt ter voorkóming van een hoge bloeddruk, de kans op diabetes en verhoogd cholesterol.
3. Beter slapen: Na matig bewegen val je sneller in slaap én slaap je dieper.
4. Sterkere botten: Bij het ouder worden, worden onze botten brozer door botontkalking. Bewegen waarbij je botten meer gewicht moeten dragen, zoals stevig wandelen of steps, helpt ter preventie van osteoporose (vooral voor dames van 55+ erg belangrijk!).
5. Meer energie: Doordat hart en longen sneller werken, krijg je meer zuurstof binnen.
6. Afvallen of behoud van gewicht: Door betere stofwisseling verbrand je calorieën.
7. Je zelfverzekerd voelen: Matig tot intensief bewegen helpt je je lichaam gezond te houden en zorgt dat je je energieverder voelt. Een half uurtje per dag bewegen is al goed!

Onze beweegprogramma's

- Medische fitness Begeleidt trainen met cardio- en fitnessapparatuur
- Bommelfit Dynamisch trainen met zowel apparatuur als klein oefenmateriaal
- ZwangerFit Fit zijn én blijven tijdens de zwangerschap
- MamaFit Trainen voor een vlot herstel na je bevalling
- Senioren Fit Trainen voor 65+

Fysiotherapie en meer

Wij bieden fysiotherapie en de specialisaties bekkenfysiotherapie (bij bekkenpijn en bekkenbodemplachten) en geriatriefysiotherapie (bij ouderen met een combi van diverse klachten). Daarnaast passen we medical taping toe (bij sportblessures of ter vermindering van hooikoorts) en lymfedrainage (ter verbetering van de lymfevocht doorstroming, zoals bij vocht vasthouden).

Nieuwe collega

Vanaf 1 juni ziet u een nieuw gezicht in onze praktijk, daar Anouk van Nistelrooij ons team komt versterken. Dit mede omdat collega Tineke de Jong eind mei is gestopt als fysiotherapeut bij ons, om zich na 34 jaar werken meer te richten op ontspanning en vrije tijd. In onze praktijk in Gameren, waar Tineke voornamelijk werkte, is een afscheidsreceptie voor haar gehouden.

Team

Ons team bestaat uit vijf fysiotherapeuten en een CIOS-beweegtherapeut:

- Helga Hentzepeter *bekkenfysiotherapeut / kinderbekkenfysiotherapeut*
- Erica Postema *geriatriefysiotherapeut*
- Sander Buurman *fysiotherapeut*
- Cathy van delft *fysiotherapeut / medical taping / lymfedrainage*
- Anouk van Nistelrooij *fysiotherapeut / medical taping*
- Sebastian Vos *CIOS-beweegtherapeut*

Helga



Erica



Sander



Cathy



Anouk



Sebas

