

Zwemtherapie

Zwemtherapie Hierbij wordt gebruikt gemaakt van de gewichtsloosheid van ons lichaam in water en de warmte van het water. Hierdoor is zwemtherapie uitermate geschikt als behandelvorm bij reuma, neurologische aandoeningen, spierziekten en vele soorten revalidatie. Bij het bewegen in het water krijgt de algehele conditie natuurlijk ook een flinke oppepper.

Bij **AFP-Fysio** wordt zwemtherapie zowel in groepen als individueel aangeboden.

Het zwemtherapieuur kent een aantal vaste onderdelen; 5 minuten vrij zwemmen, lopen bewegen in het water; 10 minuten gezamenlijke warming-up; 20 minuten gezamenlijke therapeutische oefeningen onderbroken door een paar minuten rust; 15 minuten eigen therapeutische oefeningen doen; 10 minuten 'vrij zwemmen' de cooling down.

Voordelen van oefenen in warm water:

Je voelt je lichter in het water, en dat maakt het mogelijk heel gedoseerd te kunnen belasten. Bewegvormen die op het droge niet kunnen, lukken opeens in het water wel. Meer bewegen en dus ook trainen worden weer mogelijk. Het water geeft steun en helpt bovendien de bewegingen als het ware te sturen.

De tegendruk die je voelt wanneer je sneller door het water beweegt werkt spierversterkend. Het warme water maakt spieren en gewrichten een stukje soepeler dat verhoogt het plezier in het oefenen. Hart en longen worden door de druk die het water op de borstkas geeft ook gestimuleerd in hun werking.

Intake Alvorens u begint met zwemtherapie wordt er een afspraak gemaakt voor een intake in de fysiotherapiepraktijk. Hierbij wordt aan de hand van een vraagesprek, een vragenlijst en een fysiotherapeutisch onderzoek een behandelplan opgesteld met persoonlijke en therapeutische doelen.

Nils van der Velde, fysiotherapeut en revalidatietrainer geeft samen met Lennart Wessels, fysiotherapeut en revalidatietrainer deze therapie-vorm in het water.

Je bent van harte welkom!



AANMELDINGSFORMULIER ZWEMTHERAPIE

Bankrelatie:

ING Bank 65 48 37 066

Ten name van:

AFP - Fysiotherapie Stoker / De Boer

KvK nr.:

01156024 0000

Zwemtherapie bij AFP-Fysio is fysiotherapie in aangenaam warm water.

In groepsverband kunt u trainen om de beweeglijkheid van uw gewrichten te verbeteren, uw spieren te versterken en uw uithoudingsvermogen op te bouwen zonder uw gewrichten te overbelasten. Het warme water werkt tevens ontspannend.

Onder deskundige begeleiding van uw fysiotherapeut kunnen oefeningen aangepast worden aan uw niveau en belastbaarheid.

Vraag uw behandelend fysiotherapeut naar de mogelijkheden!



- Ik ga akkoord met de betalingsvoorwaarden inzake deze cursus* van AFP-Fysio. (* zie www.afp-fysiotherapie.nl>tarieven>betalingsvoorwaarden)
Restitutie van lesgeld is niet mogelijk. Lessen die uitvallen t.g.v. ziekte o.i.d. van de docent, of lessen die 24 uur van te voren door de cursist zijn afgemeld kunnen in overleg met de docenten van AFP-Fysio gedurende de periode van de cursus worden ingehaald in of dezelfde groep of in een parallelgroep.

| | | | |
|----------------|---|------------|--|
| Kosten | € 125,00 p.p. (per 10 lessen); losse les € 14,50 Wanneer men later instroomt zijn de kosten € 14,50 per lesuur p.p. Betaling na ontvangst factuur. | | |
| Plaats | AFP-Fysio De Bonte Wever Assen, Stadsbroek 17, 9405 BK ASSEN, Telefoon 0592 - 316920, Fax 0592 - 291015 | | |
| Contact | assen@afp-fysiotherapie.nl | | |
| Cursusperiode | | | |
| Naam | | | |
| Geboortedatum | dd/mm/jjjj | | |
| Adres | | | |
| Postcode | 0000 XX | Woonplaats | |
| Telefoonnummer | | | |
| E-mailadres | @ | | |
| Handtekening | Je handtekening kan worden geplaatst bij aanvang van de cursus. | | |

A.u.b. inleveren bij AFP-Fysio of mailen naar assen@afp-fysiotherapie.nl Deelname op eigen risico.

