

Door wie wordt het verzorgd?

Zowel de hydrotherapie als de Aquafit lessen staan onder begeleiding van, Femke van Keeken fysiotherapeut en master psychosomatisch fysiotherapeut i.o. of Iris Schouwerwou tevens fysiotherapeut en master manueel therapeut i.o.



Waar kunt u terecht?

De Aquafit lessen vinden plaats in de Trits te Baarn op dinsdagavond om 17.30 of om 18.10 uur.

De hydrotherapie vindt plaats in het zwembad te Bunschoten bij 'Rules for Health' op woensdagochtend tussen 8:00-10:00.

Bent u geïnteresseerd?

Neem dan contact met ons op: 035-5435983 of mail naar info@functioneletraining.nl o.v.v. Hydrotherapie / Aquafit

Afmelden:

Behandelingen die niet minimaal 24 uur voor aanvang van de behandeling zijn afgemeld, worden particulier in rekening gebracht als een niet nagekomen afspraak. U bent zelf verantwoordelijk voor uw afspraken. Als er meerdere afspraken in de toekomst zijn gepland en u kunt een aantal niet nakomen, dan dient u deze behandelingen afzonderlijk af te melden. Een periode noemen voldoet dus niet.

Hydrotherapie/ Aquafit

Functionele Training Baarn
Schoolstraat 53C
3742 CD Baarn

Telefoon: (035) 543 59 83
Fax: (035) 543 59 84
E-mail: info@functioneletraining.nl
Website: www.functioneletraining.nl

Hydrotherapie/ Aquafit



Fysiotherapie
Training & Preventie
Bedrijfszorg



Tel: (035) 543 59 83

Hydrotherapie

Hydrotherapie is een eeuwenoude manier om klachten te verlichten. Reeds in de oude beschavingen van de Grieken, de Romeinen en de Egyptenaren werd hydrotherapie toegepast. Het was toen al algemeen bekend dat de warmwaterbaden een positief effect op de gezondheid hadden.

Hoe werkt het?

De heilzame werking zit in de effecten van verschillende watertemperaturen en waterdruk op het lichaam. De huid registreert de prikkels die binnenkomen en leidt ze naar de hersenen waar ze worden verwerkt. In antwoord op de prikkels uit de huid stimuleren de hersenen het immuunsysteem, de bloedsomloop en het verteringsstelsel, verminderen ze de productie van stresshormonen en de gevoeligheid van het lichaam voor pijn.

Daarnaast zorgt de combinatie van de opwaartse kracht en de temperatuur van het water voor een intensieve training met een verminderde belasting voor gewrichten. Dit geeft pijnvermindering, een verbeterde mobiliteit in de gewrichten en meer spierkracht.

Voor wie?

- Als u door lichamelijke klachten moeite heeft met bewegen op het 'droge'. (klachten van spieren/gewrichten bijvoorbeeld door obesitas, reuma en fibromyalgie)
- Als u een neurologische aandoening heeft zoals Parkinson, MS, spierziekten of een hernia.
- Als u last heeft van chronische pijnen & aandoeningen (bijvoorbeeld COPD, osteoporose, coronaire hartziekten)
- Als u een operatie heeft ondergaan aan een van de grote gewrichten (zoals bij een nieuwe heup of knie of na een voorste kruisbandoperatie) of na een operatie aan de wervelkolom.

Hoe komt u bij ons?

U kunt met en zonder verwijzing van de huisarts of specialist bij ons terecht. Wij kunnen op korte termijn met u een afspraak maken voor een intake.

Wordt Hydrotherapie vergoed?

Hydrotherapie is een fysiotherapeutisch programma. U kunt hiervan alleen gebruik maken als er een fysiotherapeutische noodzaak is. Afhankelijk van uw aandoening vindt vergoeding plaats vanuit uw basis of aanvullende verzekering. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden.

Aquafit

Aquafit is een 40 minuten durende begeleidde training in warm water waar conditionele-, kracht-, lenigheid-, balans- en ontspanningsoefeningen continu worden afgewisseld.

Voor wie?

Geschikt voor mensen die zich fit willen voelen door training in het water.

Wat zijn de kosten?

De Aquafit kost €30 per maand. Er bestaat een mogelijkheid dat de ziektekostenverzekeraar dit voor een deel vergoed. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden.

