



FITKUUR Re-Actief

Mensen die bewegen voelen zich beter. Waarom?

- Bewegen is goed voor uw fysieke gestel; door bewegen verbetert uw lichamelijke conditie. Uw spieren worden sterker en uw botten steviger.
- Uw doorbloeding verbetert en het is goed voor uw spijsvertering.
- Bewegen activeert uw lichaam en geest; u krijgt meer energie en u behoudt uw zelfstandigheid.
- Bewegen verhoogt uw weerbaarheid, verbetert uw slaapritme en uw eetlust. Hierdoor neemt uw kwaliteit van leven toe.
- Bewegen vergroot uw sociale contacten, u ontmoet andere mensen en u gaat er vaker op uit.
- Bewegen geeft plezier; u heeft een leuk tijdbesteding, zeker bij bewegen in een groep.



Fysiotherapie De Hofstede
024 - 675 18 04
info@dehofstedebeuningen.nl
www.dehofstedebeuningen.nl

De Fysioo fysiotherapie
024 - 675 01 37
info@defysioo.nl
www.defysioo.nl

Het is nooit te laat om te gaan bewegen!

Heeft u zich aangemeld voor de Fitkuur en wilt u graag professionele begeleiding bij het starten met bewegen dan kunnen wij u een speciaal traject aanbieden.

U kunt voor een periode van 3 maanden 1 keer per week komen sporten in onze oefenzaal. Het sporten zal onder begeleiding van een fysiotherapeut zijn. Vooraf zal een intake gepland worden om uw mogelijkheden in kaart te brengen. Na afloop van de 3 maanden vindt er een evaluatie plaats en ontvangt u advies hoe u het bewegen kunt integreren in uw dagelijkse leven. De kosten voor dit traject bedragen € 29,50 per maand.

Wilt u meer informatie?

Dit traject wordt aangeboden door zowel Fysiotherapie De Hofstede als De Fysioo. U heeft zelf de keuze bij wie u gaat sporten.

Heeft u vragen? Neem dan vrijblijvend contact op met:

- Bart Rongen, fysiotherapeut De Hofstede, of
- Geert van Baggem, fysiotherapeut de Fysioo

Wilt u zich inschrijven?

Levert u dan onderstaande antwoordstrook in bij de fysiotherapie-praktijk van uw keuze. U kunt zich ook aanmelden via de website.



AANMELDING FITKUUR RE-ACTIEF

Naam : _____

Geboortedatum : _____

Telefoonnummer : _____

Adres : _____

Postcode/woonplaats : _____

Email : _____