

Nieuwsbrief Fysiotherapie Ambacht

september 2021, Hendrik Ido Ambacht

Beste sporters van Fysiotherapie Ambacht,

Alweer de eerste nieuwsbrief na de zomervakantie. De meesten onder ons zijn inmiddels weer terug van vakantie en velen onder ons hebben vaak weer zin om te gaan sporten, kom zeker langs want wij hebben vanaf oktober 2021 iets unieks!

Reaxing Methode



Fysiotherapie Ambacht heeft een primeur! Als eerste in de regio beschikken wij over innovatieve en interactieve fitnessapparatuur in de oefenzaal, zodat functioneel trainen naar een nog hoger niveau gebracht wordt. Wij proberen samen met u het beste uit de trainingen halen! De manier waarop getraind wordt heet Reaxing!

“Wat houdt dit dan in?”

Reageren zit in ons instinct, in het DNA van onze zintuigen.

De uitdagingen en moeilijkheden van het dagelijks leven zitten ons vaker dan ons lief is in de weg. Minstens één keer in ons leven hebben we allemaal te maken gehad met onvoorspelbare situaties en hebben we snel moeten reageren.

Reageren vertegenwoordigt de sleutel voor individueel psycho-lichamelijk welzijn.

Hierdoor is er speciale apparatuur ontwikkeld waarmee je middels reageren getraind wordt, het is echt geweldig en afwisselend! Meer informatie over Reaxing [klik hier](#).

Opstarten Medifit groepen

Wij hebben gemerkt dat er veel vraag is naar de opstart van de medische fitnessgroepen. Wij zijn daarom blij dat het vanaf oktober 2021 weer mogelijk is om, in kleine groepjes (maximaal 7 personen), te sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Dit zal gaan om een trainingsduur van één uur (zie onderstaand schema). Dit uur zal bestaan uit een circuittraining in combinatie met Reaxing, waarbij alle spiergroepen getraind zullen worden. Ook kan er aandacht worden besteed aan het behalen van een specifiek, persoonlijk doel wanneer u dat heeft. Het voordeel van het sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut is dat u uw vragen kunt stellen over bepaalde oefeningen, aanpassingen hierop of het behandelen van een blessure. Mocht deze blessure u belemmeren in het sporten dan kunt u bij het team van Fysiotherapie Ambacht ook terecht voor een behandeling.

De beschikbare tijdvakken voor de Medifit:

- *Maandag* 15:00 – 16:00 uur
- *Dinsdag* 14:00 – 15:00 uur / 16:30 – 17:30 uur
- *Woensdag* 08:00 – 09:00 uur / 15:00 – 16:00 uur
- *Donderdag* 17:00 – 18:00 uur
- *Vrijdag* 08:00 – 09:00 uur / 14:00 – 15:00 uur

U kunt zelf kiezen van welk tijdvak u gebruik maakt. Dit dient u van te voren wel aan te geven in verband met de groepsgrootte. Let op: De tijden zijn nog onder voorbehoud in verband met de hoeveelheid aanmeldingen.

Wees er snel bij want bij het aanmelden krijgt u van ons een leuk welkomstcadeau voor tijdens het sporten!

Mocht u vragen of interesse hebben dan kunt u een mailtje sturen naar: medifit@fysiotherapie-ambacht.nl of telefonisch contact opnemen via: 078-6817430

Met sportieve groet,

Fysiotherapie Ambacht