

AANMELDEN

U kunt zich aanmelden bij een van onze therapeuten of via de administratie.

Voordat u mee kan doen met de FysioDans groep vindt er eerst een kennismakingsgesprek / intake plaats. Dit is verplicht voor nieuwe leden. Hierin stelt u samen met de fysiotherapeut uw persoonlijke doelstelling op. Daarna zullen er een aantal testen plaatsvinden om uw huidige niveau (spierkracht, lenigheid, conditie, coördinatie, balans etc.) vast te stellen. Aan de hand hiervan wordt gekeken of de les geschikt is voor u en wat doelen zijn om aan te werken.

WAAR EN WANNEER?

Praktijk Malden

- woensdagochtend 9:30u - 10:30u (met uitzondering van schoolvakanties)
- Ommezwaai, ruimte naast de praktijk in Malden (ingang Malderburchstraat)
- Onder begeleiding van Dansdocent / fysiotherapeut: Manouk van Dommelen

VRAGEN?

U kunt ons tussen 8:00u en 17:30u telefonisch bereiken via 024-3580779 of via ons mailadres info@mmfysio.nl

KOSTEN

Vraag de kosten na bij uw therapeut of onze receptie.

mmfysio

FysioDans



024-3580779



info@mmfysio.nl



www.mmfysio.nl

WAT IS FYSIODANS

In deze folder vindt u meer informatie over het programma 'FysioDans'.

FysioDans is een les die bestaat uit oefeningen op muziek gericht op spierkracht, mobiliteit, balans, stabiliteit, lenigheid, coördinatie en conditie. Daarnaast zal gewerkt worden aan een stukje laagdrempelige choreografie en eindigt de les met een cooling-down. De FysioDans duurt in totaal 60 minuten en is gericht op mensen tussen de 30 en 60 jaar.

DOEL

Het doel is om op een rustige manier te werken aan verschillende lichaamsfuncties.

Daarnaast zal het doel van de FysioDans voor iedereen verschillen, bijvoorbeeld u wilt:

- Uw mobiliteit en lenigheid vergroten;
- uw coördinatie verbeteren;
- uw balans verbeteren;
- reïntegreren na blessure richting een eigen dansles;
- minder klachten aan gewrichten/spieren;
- onder begeleiding van een fysiotherapeut sporten.

VOOR WIE?

De FysioDans is met name geschikt voor mensen:

- Tussen de 30 en 60 jaar:
 - met lichte lichamelijke klachten;
 - die hun belastbaarheid willen vergroten;
 - die affiniteit hebben met bewegen op muziek/dans;
 - die preventief te werk willen gaan;
 - die een tussenstap zoeken om weer een dansles te kunnen volgen.

