

Openingstijden Fysio-Fit

Maandag t/m zaterdag 10.00 - 12.00 uur
13.30 - 16.30 uur

Op woensdag en donderdag is de fysiotherapeut aanwezig, vraag naar de exacte tijdstippen.

Tarieven 2017 <i>introductieprijs</i>	Met klantenpas*	Zonder klantenpas
Met fysiotherapeut (sessie van 45 minuten)	€ 4,50	€ 6,50
Met professional <i>Welkom ZZWD</i>	€ 2,50	€ 4,50

Fysio - Fit

Hofweg 25
7971 BK Havelte
T 088-9684097 (tussen 9 en 20 uur)

*Fysio-Fit is een samenwerkingsvorm tussen
Praktijk Fysiotherapie Havelte en Zorgcollectief Zuidwest-Drenthe*

*Informatie over de klantenpas kunt u verkrijgen bij
Welkom Havelte, T 088-9684097 of via HA_Welkom@zzwd.nl

Nieuw in Havelte!

Bewegen met professionele
begeleiding van fysiotherapeut



Voor een veilig en vitaal gevoel



Kleine groepen (max. 6 personen)

Fysio-Fit

Veilig en Vitaal

Beweeg mee!

Iedereen is welkom, een bewegingssessie met begeleiding van de fysiotherapeut duurt 45 minuten. U kunt tijdens de openingstijden onder toezicht van een Welkom medewerker ook zelf gebruik maken van de aanwezige fitnessapparaten. Wilt u zonder hulpmiddelen blijven bewegen, een fitter gevoel hebben of minder kans hebben op vallen? Geef u dan op!

Kans op vallen verkleinen door gerichte oefeningen

Evenwichts- en spierversterkende oefeningen kunnen de kans op vallen en bijgevolg het kwetsen van een gewricht of breken van een bot drastisch verkleinen. Door actief te blijven in het algemeen en dit te combineren met een functionele en meer gerichte training, zoals het versterken van belangrijke spiergroepen en het verbeteren van het evenwicht, zal niet alleen uw mobiliteit verhogen, ook het evenwicht en coördinatie worden beter.

Gericht bewegen kan botverlies verminderen

Dit type van bewegen voor ouderen kan het botverlies, dat normaal is boven een bepaalde leeftijd, helpen verminderen en zelfs tegen gaan. Ook verhoogt de algemene gezondheid en zal bij aangepaste oefeningen zelfs gewrichtspijn verminderen omdat de omliggende spieren sterker worden.

De inwendige mens

Na afloop van de bewegingssessie kunt u met elkaar nog gezellig een kop koffie of thee drinken. Of nuttig na het sporten rond het middaguur een driegangemaaltijd in het restaurant van De Molenhof.

Fysio-Fit

Veilig en Vitaal

Tarieven Fysio - Fit en voordeel Klantenpas ZZWD

De kosten voor de bewegsessies kunnen, daar waar er een gerichte hulpvraag is, gedeclareerd worden bij uw zorgverzekeraar. Kan dit niet dan wordt er een bijdrage gevraagd per keer dat u deelneemt. De fysiotherapeut kan u precies vertellen wat er in uw situatie wordt vergoed. Met de Klantenpas van ZZWD ontvangt u op verschillende producten en diensten een aantrekkelijke korting.

Achterop deze folder vindt u de verschillende tarieven.

