

Informatie en proefles

Voor meer informatie over de groepstrainingen kunt u altijd contact met ons opnemen. Wilt u een kijkje komen nemen tijdens een groepstraining? Bel of mail gerust voor het maken van een afspraak.



THERAPEUTEN

Bart Baaijens ♂	T 06 - 42 01 36 96 E Bart@fysiotherapiebartbaaijens.nl
Robin Bremer ♀	T 06 - 55 91 62 66 E Robin@fysiotherapiebartbaaijens.nl
Helen Gerritsen ♀	T 06 - 55 12 56 26 E Helen@fysiotherapiebartbaaijens.nl
Sebas Mul ♂	T 06 - 18 92 98 92 E Sebas@fysiotherapiebartbaaijens.nl

PRAKTIJKINFORMATIE

Locaties Haarlem

VlietZorg:

Vlietsorgstraat 15, 2012 JB (zuid)

Stad en Vaart:

Wilhelminastraat 27, 2011 VJ (centrum)

Contact

T Bart Baaijens 06 - 42 01 36 96

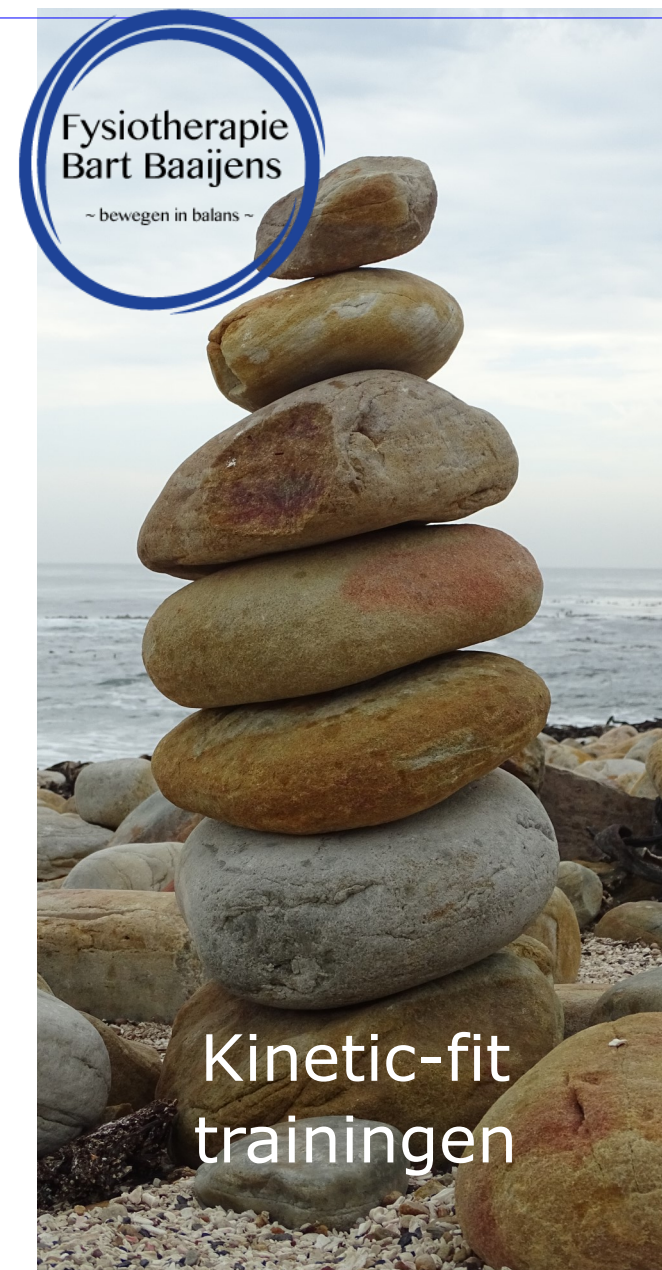
T VlietZorg 023 - 3 03 51 66



Samenwerkingsverbanden

Voor optimale zorgverlening werken wij intensief samen met:

- huisartsen en specialisten
- VlietZorg: arts-acupunctuur, chiropractie, Haptotherapie, mesologie en psychologie
- CVA Zorgketen Kennemerland, MS netwerk
- Ergotherapie Kennemerland; Logopediepraktijk M.P.



de Fysiotherapeut

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

KINETIC - FIT

'The Key To Life is Balance'

'Kinetic-Fit' is fitness voor mensen die in balans willen blijven en zich beter belastbaar willen voelen. Deze fitness onderscheidt zich van andere bewegingsgroepen of sportschooltrainingen omdat het hier vooral gaat om souplesse en bewegingsgevoel van het hele lichaam. U traint samen met anderen met een op het individu afgestemd programma. De trainingen zijn gebaseerd op de 'Kinetic Control' methode.

Kinetic Control

'Kinetic Control' is een sturings- en stabilisatietraining. Bij pijn en pathologie gaat men bewegen in patronen met spieren die eigenlijk alleen geschikt zijn voor hoge belasting (grote oppervlakkige spiergroepen). De spieren die qua samenstelling en bouw (kleine diepe spieren) meer geschikt zijn voor laag belaste activiteiten worden bij pijn minder gebruikt. Er ontstaan zogenaamde 'bewegingsfouten', wat kan leiden tot moeheid, stijfheid en pijn in de aangedane gebieden. Binnen de behandeling dienen de bewegingsfouten opgespoord en adequaat behandeld te worden met specifieke oefeningen. Deze oefeningen zijn eenvoudig uit te voeren en hebben meestal meteen positief effect op de pijn/stijfheid.

Voor wie is 'Kinetic Fit'

De trainingen zijn bedoeld voor iedereen die zijn lichaam meer in balans wil brengen. Een groep zal bestaan uit maximaal 7 personen. Naast de 'Kinetic Control' oefeningen zal er worden gewerkt aan conditie en spierkracht. De oefeningen sluiten aan bij de activiteiten die in het dagelijks leven worden verricht. U oefent dus functioneel.

De trainingen bevatten de volgende onderdelen:

- balans/stabiliteitsoefeningen van het gehele lichaam;
- lichaamsgevoel en ontspanningsoefeningen;
- cardiovasculaire training. (verbetering algehele conditie)

Intake

Voordat kan worden gestart met de training zal er een individuele intake plaatsvinden. Tijdens de intake meten wij o.a. uw conditie, kracht en uw gevoel voor balans en evenwicht. Wij bespreken samen met u de trainingsdoelen die voor u belangrijk zijn.

Materiaal

In onze trainingen maken wij gebruik van de volgende materialen: step, crosstrainer, loopband, fietsergometer, balmateriaal, neuro-mat, sitfit en therabanden.

Frequentie

De frequentie van het aantal trainingen wordt bepaald aan de hand van uw persoonlijke trainingsdoel. Over het algemeen is twee keer per week trainen effectief. De trainingen duren ongeveer 50 minuten.

Evaluatie

Om de resultaten van de training in kaart te brengen zal er iedere 8 tot 12 weken een evaluatie plaatsvinden. Tijdens de evaluatie meten wij dezelfde aspecten als tijdens de intake. Op die manier kunnen wij met u bekijken of de trainingsdoelen nog aansluiten bij uw wensen en of iets gewijzigd moet worden in uw individuele programma.

Kosten

Kosten intake, opstellen plan, doel en evaluatie: € 32,-

Strippenkaart 10 keer trainen onder begeleiding: € 103,-

NB: Een strippenkaart is 3 maanden geldig.



Locatie en tijdstip

De groepstrainingen worden georganiseerd op locatie Vlietsorgstraat. U kunt bij de praktijk informeren op welke tijden de groepen actief zijn.