



Therapeutisch zwemmen  
Bewegen onder begeleiding  
in het water (32°)

FysioFaster   
kompas naar optimaal bewegen

Meer informatie:

[info@fysiofaster.nl](mailto:info@fysiofaster.nl)

[www.fysiofaster.nl](http://www.fysiofaster.nl)

0164612274



# Therapeutisch zwemmen

## Doelgroep

- Artrose en reumatische klachten
- Status na operatie en na lange immobilisatie
- Klachten voorkomend uit aandoening van het bewegingsapparaat
- Slechte circulatie en spataderen
- COPD, Diabetes enz.

## Doel van het bewegen

- Verminderen van klachten als pijn en bewegingsbeperking
- Verbeteren of onderhouden van functies
- Verbeteren of onderhouden van de conditie

## Effecten

- Spierfunctie verbetering, houdingscorrectie
- Ontspanning en pijnvermindering, circulatie bevordering
- Mobiliseren van gewrichten, conditie verbeteren.

Deze trainingen worden onder leiding van een fysiotherapeut gegeven die de juiste oefeningen heeft afgestemd op de klacht.

De watertemperatuur is 32° C.

Meer informatie kunt u verkrijgen aan de receptie van FysioFaster.

# Lestijden

## Op verwijzing van arts of specialist

Maandag	12.00-13.00 uur
Donderdag	08.15-09.00 uur
Vrijdag	18.30-19.15 uur 19.15-20.00 uur

## Locatie:

Laco zwembad Hoogerheide

Sportlaan 4

4631 CR Hoogerheide

Tel. 0164-612274

[www.fysiofaster.nl](http://www.fysiofaster.nl)

[info@fysiofaster.nl](mailto:info@fysiofaster.nl)