

Fysiotherapie Waterlandhuis • Waterlandlaan 81, 1441 RS Purmerend • (0299) 22 33 50 • info@fysiotherapie-waterlandhuis.nl
www.fysiotherapie-waterlandhuis.nl • www.facebook.com/fysiotherapiewaterlandhuis

FYSIOTHERAPIE WATERLANDHUIS

J.H.W. Roordink

A.J. Tijsterman



In deze eerste nieuwsbrief willen we u op de hoogte brengen van alle activiteiten in onze praktijk en de behandelmogelijkheden die wij bieden.

Wij zijn een praktijk waar u voor de meest uiteenlopende klachten bij ons terecht kunt en van jong tot oud.

Naast de algemene fysiotherapie zijn wij o.a. gespecialiseerd in :

- Psychosomatische fysiotherapie (spanningsgerelateerde klachten)
- Looptraining bij vaatproblemen (Claudicationet)
- Fysiotherapie voor (kwetsbare) ouderen
- Chronische pijnklachten (Graded Activity training)

Dit is een greep uit onze mogelijkheden waarbij er ook mogelijkheid is voor een behandeling aan huis, mits medisch geïndiceerd.

Mocht u twijfelen of uw klacht bij de fysiotherapie thuis hoort dan kunt u vrijblijvend een gratis 10 minuten consult aanvragen.

De praktijk bestaat uit 3 behandelkamers en een mooie oefenruimte waarin diverse groepsactiviteiten gegeven worden.



Naast fysiotherapie kunt U ook bij ons terecht voor de volgende activiteiten:

Waterlandhuis Actief groep:

voor als u onder begeleiding van een fysiotherapeut wilt trainen aan een gezonde levensstijl. De groep bestaat uit max. 7 personen.

Wanneer: maandag 14.00 - 15.00
en woensdag 13.00 - 14.00

Mindfulness training:

deze methode richt zich vooral op aandacht en concentratie op het lichaam zonder oordeel, ervaren wat er is. Mindfulness heeft een stressregulerende werking en kan een positieve invloed hebben op uw pijnregulatie.

Wanneer: dinsdag 10.00 - 11.30 en vrijdag 9.30 - 10.30

Pilates groep:

deze oefenmethode richt zich op het versterken van de rompsspieren ('Core Stability') waardoor uw lichaam beter in balans komt. Deze methode is erg effectief gebleken bij lage rug- en nekklachten. De oefeningen kunnen aangepast worden op ieder niveau waardoor het voor de meeste mensen geschikt is.

Wanneer: dinsdag 18.30 - 19.30 en woensdag 10.00 - 11.00

Nordic Walking groep:

wekelijks 1 uur nordic walken in het Purmer bos, ook als u niet over voldoende techniek beschikt, het plezier staat voorop.

Wanneer: donderdag 12.45 - 13.45

Al deze activiteiten zijn voor eigen rekening;
zie onze website

www.fysiotherapie-waterlandhuis.nl
of tel. 0299-223350

NIEUWSBRIEF vervolg...

Samenwerking



Sinds 1 juli j.l. werken wij samen met onze collega's Bernadette Rolsma en Nathalie Kool van Active Physio, nu ook gevestigd bij ons op de Waterlandlaan 81.

Zij zijn gespecialiseerd in oedeem- en oncologische fysiotherapie, lymftaping, fasciatechnieken en het aanmeten van kousen. zij bieden individuele behandelingen maar ook groepstrainingen aan gedurende en na de behandeling van kanker.

Zie: www.active-physio.nl
of tel. 06 -27132863/06-34744882



Acupunctuurpraktijk
da Palma

Ook werken wij samen met een acupuncturist;
Graciano Cabrita da Palma.

Hij werkt al ruim 15 jaar als acupuncturist en heeft dus veel ervaring.

U kunt bij hem terecht voor oa. (laser-)acupunctuur,
Tui Na massage voor volwassenen en kinderen.

Zie: www.acupunctuurcentrum-hoorn.nl
of tel. 0229 - 268670/ 06-28161204

U bent welkom in onze praktijk!

