

Yabancı kadınlar fitness grubu

Fitness nedir?

Fitness amacınıza ulaşmak için bir araçtır. Örneğin: genel kondisyonunuzu iyileştirmek, sakatlığınızı çabuk iyileştirmek, ameliyattan sonra kaslarınızı daha iyi işler hale getirmek olabilir.

FIT merkezinde uzmanlar gözetiminde kişisel durumunuza göre hazırlanmış bir program çerçevesinde uygulanan bir spor çalışmasıdır. Başlamadan önce fizyoterapist sizinle bir ön görüşmeden sonra test sonucu size özel program hazırlar.

Doğru antreman

Çalışmalar küçük gruplarla yapılmaktadır. Antreman seviyesi kişisel olarak fizyoterapistin hazırlanmış olduğu bir programdır. Bu program hazırlanırken sizin doktorunuzun tavsiyelerinde dikkat edilmektedir. Bunun yanında yaşınız, boyunuz, kilonuz ve kişisel amacınız da dikkat ettiğimiz konulardır.

FIT merkezinde doğru, sorumlu ve kendi temponuzla spor yapacaksınız. Ayrıca sizin zorlanmamanız ve sakatlanmamanız için her konuda özen gösterilecektir.

Uzman kadro gözetiminde ve en iyi araçlarla spor yapacaksınız.

SPORUN BAZI AMAÇLARI

Kondisyonunuzu iyileştirmek

Araştırmalardan kondisyonu zayıf olanlarda hem şişmanlık hemde şeker hastalığına rastlanmaktadır. Amaç zayıflamak ana amaç değil ama iyi bir araçtır.

GÜNLÜK YAŞAMI İYİLEŞTİRMEK

Günlük yaşamda uğraşlarınızın düzeyi düşük ise kendinizi yormamak ve çektiğiniz ağrıların daha da artacağı korkusuyla karşı karşıya kalmış olabilirsiniz. Amacımız sizlerin günlük yaşamınızı iyileştirmektir. Böylece daha rahat bir şekilde uğraşlarınızı devam ettirebilmenizi sağlamaktır.

Günlük ve Sosyal yaşamınızı iyileştirme

Şikayetlerin bir çoğu genellikle piskosomatiktir. Vatan hasreti, çocukların büyütülmesi, yalnızlık başlıca belirtilerdir.

Ağrılarla ilgili şikayetler, stres, şişmanlık ve az hareket hakkında sizlerin bilgilerinizi geliştirmek için çalışacağız. Fizyoterapist sizi gerektiğinde bilgilendirecek, gerekirse sizin için özel nefes alma ve rahatlamanız için çeşitli hareketler yaptıracaktır.

Bunun yanında katılımcılar öğrendiklerini günlük yaptıracaktır. Bunun yanında katılımcılar öğrendiklerini günlük yaşamlarında nasıl uygulayabileceklerini öğreneceklerdir. Böylece dahada rahat bir yaşam sürdürmüş olacaksınız.

Yabancı kadınlara fitness her Salı ve Cuma günleri öğleden sonra ve çarşamba sabahı Marjo Pubben ve Lotte Leushuis tarafından verilmektedir.

Yabancı kadınlar fitness grubuna katılmak istiyorsanız ön görüşme yapmak için 0570/ 799045 numaralı telefonda randevu almanız gerekmektedir.

İlk randevunuza doktorunuzun size verdiği mektubu ve sigorta kartınızı getirmeyi lütfen unutmayın. Ayrıca yanınızda spor kıyafetlerinizi ve havlunuzu getirmelisiniz. Spor yaptıktan sonra duş yapabileceğinizde vardır.

Ayrıca antreman aboneside olarak tüm olanaklardan
Ayrıca tüm imkanlardan yararlanmak için antreman aboneside satın alabilirsiniz.

FIT centrum
Louis Pasteurstraat 10f
7415 EP Deventer
tel (0570) 799045
www.deventerfysiotherapie.nl

FIT merkezi Fisiyoterapi Groepspraktijk Deventer ve civarının bir girişimidir.

Deventer Yabancı kadınlar Network 'inin bir üyesidir