

Oefengroep voor allochtone vrouwen

Wat is Fitness?

Fitness is een middel dat u helpt om uw doel te bereiken: bijvoorbeeld het verbeteren van uw algehele conditie, het bespoedigen van het herstel na een blessure of een operatieve ingreep, of bijvoorbeeld het verbeteren van spierfuncties.

In het FIT centrum krijgt u een trainingsprogramma, dat volledig wordt afgestemd op uw persoonlijke doelstellingen en uw lichamelijke mogelijkheden en/of beperkingen. Voorafgaande aan de training wordt dan ook een intakegesprek en een Fysiofitheidstest afgenomen.

Verantwoord trainen

U traint altijd in een kleine groep.

Het niveau, waarop u gaat trainen, hangt af van de bevindingen van de fysiotherapeut en de beperkingen opgegeven door u of uw arts, gegevens omtrent uw lengte, gewicht en leeftijd en het doel dat u voor ogen heeft. In het FIT centrum traint u altijd op een verantwoorde manier in uw eigen tempo en met een minimale kans op overbelasting of blessurevorming.

U wordt deskundig begeleid door een vrouwelijke fysiotherapeut en oefent met goede trainingsapparatuur.

Mogelijke doelen van het trainen:

Het verbeteren van de lichamelijke conditie

Gebleken is dat er vaak sprake is van een slechte lichamelijke conditie, in combinatie met overgewicht en/of diabetes. Afvallen is geen primair doel maar wel een positieve bijkomstigheid

Vergroten van het dagelijks activiteitsniveau

Het activiteitsniveau blijkt vaak laag te zijn. Er kan angst zijn om zich in te spannen bij pijn. Het is de bedoeling te laten ervaren dat ondanks pijn en andere klachten activiteiten mogelijk zijn.

Het verhogen van het psychosociaal welbevinden

Klachten van de deelnemers zijn vaak psychosomatisch van aard. Heimwee, problemen bij de opvoeding van de kinderen en zich eenzaam voelen spelen een grote rol.

Het vergroten van het inzicht op het gebied van relaties tussen pijnklachten en o.a. stress, te weinig bewegen en een te hoog lichaamsgewicht.

De fysiotherapeut geeft voorlichting en indien nodig ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Daarnaast worden de deelnemers gestimuleerd om het geleerde toe te passen in het dagelijks leven en te leren omgaan met hun klachten.

De oefengroep voor allochtone vrouwen is op dinsdagmiddag, woensdagochtend en vrijdagmiddag. U wordt begeleid door Marjo Pubben en Lotte Leushuis.

Als u aan de oefengroep mee wilt doen, dan moet u eerst een afspraak maken voor een intakegesprek. Dit kan via telefoonnummer: (0570) 799045

Bij de eerste afspraak dient u een verwijzing van de arts mee te nemen, alsmede uw verzekeringsgegevens, sportkleding en een handdoek. Nadien is er een mogelijkheid om te douchen.

U kunt ook een trainingsabonnement nemen.

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

Het FIT centrum is een initiatief van de Groepspraktijk voor Fysiotherapie Deventer en omstreken.

Aangesloten bij het Netwerk Mirgrantenvrouwen Deventer