

IETS VOOR U?

VOORDELEN VAN BEWEGEN

Regelmatige lichaamsbeweging heeft een positief effect op uw gezondheid:

- het verlaagt zowel de bloeddruk als het cholesterolgehalte
- uw hart en bloedvaten blijven beter in conditie
- u heeft minder kans op overgewicht
- u heeft minder kans op osteoporose, dat wil zeggen dat uw botten langer sterk blijven
- uw spijsvertering gaat beter werken, waardoor de kans op verstopping en dikkedarmkanker afneemt
- u kunt makkelijker ontspannen en bent beter bestand tegen stress
- u voelt zich beter en energiever.

WAT LEVERT HET U OP?

Het doel van meer bewegen is dat uw energieverbruik omhoog gaat. U hoeft geen topsporter te worden maar een minimale inspanning is al een belangrijke stap in de goede richting. Ook met een aandoening of klacht is er meer mogelijk dan u denkt. De fysiotherapeut kan u begeleiden en adviseren als u bijvoorbeeld een probleem heeft met uw gewicht, reuma/artrose, lage rug, diabetes of osteoporose (botontkalking). Hiervoor hebben wij speciale beweegprogramma's om u een opstapje te geven om uw gezondheid te verbeteren.

TARIEF & INFORMATIE / AANMELDEN

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt deze programma's geheel of gedeeltelijk. Wanneer u geïnteresseerd bent dan kunt u zich wenden tot uw fysiotherapeut of tot één van de Fys'optima-praktijken bij u in de buurt. **Bewust Bewegen is FysOptima praktijk met vestigingen in Tubbergen, Albergen en Vasse.**

Bewust Bewegen

Bruno van Ommenstraat 31
7651 BP Tubbergen
t. 0546-621886

www.bewustbewegen.com
info@fysiotubbergen.nl

Telefonisch aanmelden kan via 0546-621886.