

We zijn al weer aan het eind van 2017. In deze nieuwsbrief de nieuwste ontwikkelingen binnen de praktijk en wat huishoudelijke mededelingen.

We wensen iedereen een sportief en gezond 2018.

*Groeten Wilma, Wietse, Kor, Jeroen, Marit en Rianne.*



### Sporten/fitness onder begeleiding

Is voor iedereen die zijn fitheid wil vergroten of na een blessure zijn herstel wil bevorderen. Het is mogelijk om op eigen niveau en eigen tempo te werken aan herstel. Iedere deelnemer krijgt aan het begin van het traject een intake waarna de doelen gesteld worden en de beginsituatie gemeten wordt.

Aan de hand hiervan wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld.

De trainingen zijn één uur en kunnen zowel overdag als in de avonduren gedaan worden. Voor meer informatie over beschikbare tijden, bel gerust 442573.

De tarieven van het sporten zijn de laatste jaren gelijk gebleven. Voor komend seizoen komen we helaas met een tariefsverhoging.

De trainingen worden per kwartaal gefactureerd en voor 1x per week trainen berekenen wij: € 120,- voor 2x per week trainen berekenen wij: € 175 een losse les gaat € 11,- euro kosten.

### Hartrevalidatie op Terschelling

Het Antonius Ziekenhuis Sneek heeft per 1 januari 2018 een overeenkomst met onze praktijk gesloten. Het is vanaf nu mogelijk om het FIT gedeelte van de hartrevalidatie op Terschelling te volgen.

Dit FIT gedeelte is het fysieke deel van de hartrevalidatie. Er zal onder begeleiding van onze speciaal hiervoor geschoolde fysiotherapeuten getraind worden in de oefenzaal. Afhankelijk van de doelen is dit in de vrije ruimte én op de fitnessapparatuur.

Wanneer je als patiënt een acuut hartprobleem of een ingreep aan het hart hebt doorgemaakt, bijvoorbeeld een hartinfarct, hartkatheterisatie of openhartoperatie én in het Antonius Ziekenhuis Sneek hebt gelegen kan je daar worden aangemeld voor hartrevalidatie. Na de aanmelding volgt een fietstest in het ziekenhuis, de gegevens hiervan worden besproken in het team en deze geven 'groen licht' voor de revalidatie.

De daadwerkelijke revalidatie kan dan bij ons in de praktijk plaatsvinden.

Voor meer informatie vraag naar Marit of Rianne

### Orthomanele geneeskunde

Dhr G.L. Pronk, Orthomaneel arts uit Sneek zal vanaf januari 2018 één keer per maand zitting houden in de praktijk.

Zijn eerste bezoek staat gepland op vrijdag 12 januari. Voor meer informatie over zijn manier van behandelen kijk op [www.praktijkpronk.nl](http://www.praktijkpronk.nl)

Onze **bekkenfysiotherapeut**, Marjan de Vries komt inmiddels al 2 jaar naar het eiland en zal ook in 2018 weer 2 x per maand op vrijdag naar de praktijk komen. Er kan rechtstreeks met haar een afspraak gemaakt worden op tel. 0517-418100 (Fysiotherapie Rozengracht Harlingen)

### Begeleid fitnessen en afvallen

We beginnen in 2018 met een nieuwe periode van trainen en afvallen.

Iedere deelnemer krijgt een individueel trainingsprogramma toegespitst op persoonlijke doelen en rekening houdend met eventuele klachten.



Kosten per kwartaal:

2x per week trainen € 175,-

1x per week trainen € 120,-

De trainingen vinden plaats op maandag, woensdag- en/of vrijdagavond van 18:00-19:00 of van 19:00-20:00.

Als aanvulling op de fysieke trainingen biedt Japke onze sporters een traject aan met een individueel voedingsadvies en persoonlijke doelen.

Raadpleeg voor meer informatie en prijzen haar website: [www.japkevanleunen.nl](http://www.japkevanleunen.nl)

Neem gerust eens een kijkje op onze website: [www.fysiotherapie-terschelling.nl](http://www.fysiotherapie-terschelling.nl) en op onze Facebookpagina [www.facebook.com/fysiotherapieterschelling](https://www.facebook.com/fysiotherapieterschelling)

Graag tot ziens.

Wilma, Wietse, Kor, Jeroen,  
Marit en Rianne

