



Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide
De Paasweide 72
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066
info@kinesefysio.nl
www.kinesefysio.nl



versie 03/2019

Gezondheidscentrum
Overdiep



FIT EN VITAAL

Merkt u dat bewegen wat moeilijker wordt?
Bent u bang om te vallen of bent u onlangs nog gevallen?
Wordt u langzaam wat onzekerder in het dagelijks leven?

Dan kan het zinvol zijn om deel te nemen aan het programma "Fit en Vitaal". Kineste Fysiotherapeuten biedt deze mogelijkheid.

VOOR WIE

Het programma is bedoeld voor mensen bij wie het lopen of anderszins bewegen in het dagelijks leven steeds lastiger wordt en waarbij de kans op vallen toeneemt.

WANNEER

Dit programma heeft een doorlopend karakter. U kunt op elk moment instromen.
Elke dinsdag van 11.00 uur tot 12.00 uur is het tijd voor "FIT EN VITAAL".

WAAR

De cursus vindt plaats in het Gezondheidscentrum Overdiep in Appingedam, in de fysiotherapiepraktijk van Kineste Fysiotherapeuten.

WAT

In het programma wordt aandacht besteed aan het verbeteren van de spierkracht en de balans en het voorkomen van vallen. Ook wordt aandacht besteed aan valtraining en het opstaan van de grond.

KOSTEN

De kosten kunnen door de verzekeraar worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Neem contact met ons op als u wilt weten in hoeverre uw verzekering deelname dekt.

AANMELDEN

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij:

Kineste Fysiotherapeuten
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam
0596-613066
info@kinestefysio.nl

