



IMC Gimborn

Integraal Medisch Centrum

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56
6901 KZ Zevenaar

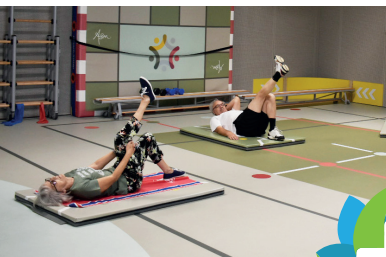
Babborgaplein 3a
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76
www.imc-gimborn.nl
info@imc-gimborn.nl



Functionele Trainingstherapie

Bij IMC Gimborn kunt u meedoen met Functionele Trainingstherapie. In deze groepslessen gaat u, begeleid door ervaren fysiotherapeuten, bewegen en sporten. Lichamelijke klachten of niet, wij zorgen ervoor dat de training wordt aangepast aan uw niveau.



Wat is Functionele Trainingstherapie?

Allereerst doen wij een gratis intake waarin we uw doelen en belastbaarheid zo goed mogelijk in kaart brengen. Er worden enkele metingen gedaan, zodat wij kunnen vaststellen wat uw beweegdoelen zijn. Hierna kunt u altijd kosteloos deelnemen aan een proefles.

Tijdens de groepslessen zullen wij de nadruk leggen op functionele training. Dit betekent dat wij het lichaam in zijn geheel bekijken. De focus zal liggen op oefeningen met het eigen lichaamsgewicht (bodyweight movements). Er wordt gebruik gemaakt van losse trainingsattributen (zoals weerstandsbanden, losse gewichtjes en steps) en dus niet van fitnessapparaten. Bij functionele training komt alles samen wat dagelijks van uw lichaam wordt gevraagd. Denk aan balans, stabiliteit, kracht, uithoudingsvermogen en motorische aansturing. Daar komt bij dat het uitgangspunt bij functionele training 'vrij bewegen' is wat tegelijkertijd betekent 'natuurlijk bewegen'. Iedereen beweegt anders en dit is bij vrij bewegen mogelijk. Vandaar dat functionele training verkozen wordt boven fitness. Daarnaast is het natuurlijk heel erg gezellig om in een groep te bewegen!

Voor wie is het bedoeld?

De FT (Functionele Trainingstherapie) is bedoeld voor 60-plussers met of zonder klachten die onder professionele begeleiding willen sporten en bewegen in een gezellige groep.

Wie geeft de lessen?

De lessen worden gegeven door Eva Peters en Thomas Bruel. Beiden zijn zij werkzaam bij IMC Gimborn als fysiotherapeut. Zij vinden het belangrijk dat u door middel van de juiste begeleiding, goed kunt bewegen. Met of zonder lichamelijke klachten.

Wanneer zijn de lessen?

De groepslessen zijn iedere donderdag tussen 15:00 en 16:00 uur. De locatie is de gymzaal van de Sterrenschool in Zevenaar, Guido Gezellestraat 42.

Wat zijn de kosten?

Wij bieden een maandabonnement aan.

De kosten bedragen 37,- euro per maand.

(*tarief 2022, voor actuele prijzen zie onze website www.imc-gimborn.nl). Dit wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Aanmelden

Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u contact met ons opnemen per e-mail info@imc-gimborn.nl of telefoon 0316 33 17 76 of mobiel 06 45 97 12 56.

Per Whatsapp mag ook. Wij hopen u binnenkort in de groep te verwelkomen!



Integraal Medisch Centrum
Een gezond perspectief