

OPEN DAG
ZATERDAG 13 oktober 2018
10.00 - 14.00 UUR

PROGRAMMA:

10.00 uur: Rugklachten

Rugklachten komen veel voor: 4 op de 5 mensen in Nederland heeft hier wel eens last van! Wat kun je doen aan lage rugklachten en waar moet je op letten.

10.30 uur: Flex – Chair

Veel zitten of een verkeerde zithouding is vaak mede oorzaak van rugklachten. Ervaar op de Flex–Chair hoe je actief kan zitten en de kans op rugklachten verkleint.

11.00 uur: Sportblessures

Als je sport ben je gezond bezig! Blessures liggen echter op de loer..... Hoe kan je blessures voorkomen zodat je kan blijven genieten van je sport !

11.30 uur: Vliegwielttraining

Vliegwielttraining heeft een ander effect op de spieren dan traditionele krachttraining met gewichten. Je traint zowel concentrisch als excentrisch waardoor spieren en pezen belastbaarder en veerkrachtiger worden.

12.00 uur: Artrose heup / knie

Artrose is de meest voorkomende aandoening van het houdings- en bewegingsapparaat m.n. in de heup en de knie. Pijn en stijfheid belemmeren de dagelijkse activiteiten !

Wat kunt u zelf doen om minder last te hebben bij uw dagelijkse bezigheden.

13.00 uur: Gezonde leefstijl

Tevens is er van 10.00 - 14.00 uur de mogelijkheid om een gratis fitheids-scan te doen!

Bij (te) grote belangstelling kan het zijn dat we een aparte afspraak hiervoor met u maken op een andere dag.

www.vonderfysiofit.nl