

## Specialisaties van de praktijk

Manuele therapie  
Bekkenfysiotherapie  
Oedeemtherapie  
Schouderklachten  
Sportgerelateerde fysiotherapie  
Echografie  
Bedrijfsfysiotherapie  
Medische fitness  
Zwangerfit  
Oncologische fysiotherapie

## Aangesloten netwerken

Netwerk Orthopedie (NWZ)  
Netwerk Artrose (NWZ)  
ParkinsonNet  
ClaudicatioNet  
COPD (NWZ/HONK)  
Rugnetwerk  
Schoudernetwerk NHN  
Onconet

## Adresgegevens

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T: 072-5331266

Zonnedauw 2  
1906 HA Limmen  
T: 072-5053219

Dorpspraktijk  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T: 0251-650269

E-mail: [info@fysiodwh.nl](mailto:info@fysiodwh.nl)

Website: [www.fysiodwh.nl](http://www.fysiodwh.nl)

## Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-19.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-18.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Wo</b>	07.30-20.00	08.00-18.00	07.30-19.00
<b>Do</b>	07.30-18.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-13.00 uur.**

## Medische Fitness



**FYSIOTHERAPIE**  
Donker | Waal | Hilbers

Heiloo  
Limmen  
Castricum

Januari 2021



**Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers** is een breed georiënteerde praktijk. Door de aanwezigheid van verschillende specialisaties kunnen zeer uiteenlopende klachten van het houdings- en bewegingsapparaat worden behandeld en begeleid. Wij behandelen "op maat" waarbij uw individuele situatie en doelstelling uitgangspunt is voor de behandeling. Dit geldt voor iedereen, of het nu gaat om begeleiding na een operatie, van sporters, van de ouderwordende mens of van mensen met chronische klachten.

Naast individuele behandelingen geven wij ook beweegprogramma's, behandelingen aan huis en medische fitness.

### **Wat is medische fitness?**

Medische fitness is een vorm van fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het trainingsschema is zodanig opgesteld dat u, ondanks beperkingen, toch kunt fitnessen. Medische fitness kan een aanvulling zijn op uw revalidatie.

### **Wat is het doel?**

Het doel van medische fitness is door middel van training uw conditie en belastbaarheid vergroten, zowel totaal (algehele conditie) als lokaal (klachtengebied). Hierdoor ontstaat een beter evenwicht tussen belasting (wat uw lichaam doet) en belastbaarheid (wat uw lichaam kan).

### **Voor wie is het bedoeld?**

De trainingen zijn bedoeld voor mensen met rugklachten, bekkenklachten, nek- en schouderklachten, knieklachten, heupklachten, enkelklachten, longaan- doeningen, reumatische aandoeningen, neurologische aandoeningen en hart- en vaatziekten.

### **Hoe werkt medische fitness?**

Voorafgaand aan medische fitness krijgt u een intake met een fysiotherapeut ter bepaling van het trainingsdoel en de belastbaarheid.

De start van de training is altijd samen met de fysiotherapeut. Afhankelijk van de situatie zal de fysiotherapeut één of meerdere malen met u het programma doorlopen. Bij de vervolgtrainingen is er altijd een fysiotherapeut aanwezig. Er wordt gewerkt in groepen met een maximale grootte van tien deelnemers.

### **Wanneer?**

Medische fitness vindt plaats op verschillende dagen. Aanmeldingsformulieren zijn verkrijgbaar aan de balie.

### **Wat kost medische fitness?**

Intake: € 39,45 eenmalig

Abonnementen via incasso:

1 x per week: € 45,45 per maand

2 x per week: € 69,15 per maand

Een abonnement wordt aangegaan voor minimaal 3 maanden.

Zonder abonnement:

Per keer: € 13,25

U ontvangt maandelijks een factuur.

### **Eigendommen**

De praktijk stelt zich niet aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van uw eigendommen.

