

BuitenFit



*Heb je er genoeg van
om elke keer
maar weer
alleen op pad
te gaan?*

*Of wil je juist
met regelmaat
een wandeling
maken, maar
komt dat er
telkens niet van?*

*Kom dan voor
BuitenFit naar
Fysiotherapie
Leebrug.*



Voor wie?

Het programma BuitenFit is speciaal bedoeld voor iedereen die wekelijks 1 uur per week (sportief) wil wandelen samen met de fysiotherapeut.

Programma

Tijdens de wandeling zullen loopoefeningen plaatsvinden gericht op het verbeteren van loop-, kracht- en uithoudingsvermogen. De insteek is om te bewegen op een laagdrempelige manier. Dus ook voor mensen met lichamelijke beperkingen, overgewicht of een chronische aandoening.

Ook psychische klachten, waaronder depressieve klachten, kunnen een aanleiding zijn om juist bij deze groep te willen aansluiten. Een belangrijk element zal het 'plezier in bewegen' zijn.

Waarom wandelen?

Wandelen is een eenvoudige maar uiterst effectieve manier om je gezondheid te bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan het verbeteren van de hartspier, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botdichtheid, spierkracht, lichaamsgewicht en het geheugen.

Daarnaast is het bewezen dat mensen met psychische klachten, zoals stress, burn-out, depressie, angst- en panieklachten zich beter voelen door regelmatig te bewegen.

Wanneer?

Iedere donderdagochtend wandelen we van **11.00-12.00 uur** vanaf de locatie van **Fysiotherapie Leebrug (Medisch Centrum Leebrug)**

Meer informatie? Zie website, bel of kom gerust even langs bij een van onze locaties.



Sandelhout 1
1991 PZ Houten



Jhr. Ramweg 17
3998 JP Schalkwijk

030-204 0 204

info@fysiotherapieleebrug.nl

www.fysiotherapieleebrug.nl

“ Beweeg
minstens
150 minuten
per week
matig intensief,
verdeeld over
diverse dagen
door bijvoorbeeld
te wandelen
en te fietsen. “

*(Beweegnorm,
Gezondheidsraad 2017)*