

# UNIEKE RUGTRAINING

## Regelmatig last van uw rug?



**FYS**  
**optima**  
DAT VOELT GOED!



**Praktijk voor Fysiotherapie  
Apeldoorn-Zuid**  
Graanhof 136 7335 AV Apeldoorn  
Tel. 055-5332424  
info@fysiotherapieapeldoornzuid.nl  
www.fysiotherapieapeldoornzuid.nl

**Onze praktijk biedt een unieke training aan voor iedereen die voorgoed af wil van zijn/haar rugklachten!**

Dit praktische concept geeft niet alleen hele goede resultaten, maar lijkt zelfs verslavend te werken gezien het grote aantal deelnemers dat na het eerste half jaar op dezelfde wijze door wil trainen. Dit is logisch omdat je merkt dat het je goed doet en je weet dat kraakbeen, banden en pezen lange tijd nodig hebben om echt sterker te worden.

### Interessant om te weten

1. Vaak volledige of gedeeltelijke vergoeding door uw zorgverzekering, afhankelijk van uw polis.
2. Minimaal een half jaar, 1 keer per week individuele training in kleine groep.
3. Begeleiding om in het dagelijks leven tot meer beweegmomenten te komen.
4. Duidelijke opbouw en deskundige begeleiding.
5. Beste resultaat door de opbouwtraining in het 2e half jaar te vervolgen.

### Opbouw

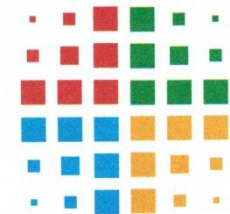
1. Individuele intake en bepaling of deze rugtraining geschikt is voor u.
2. Eventueel een paar individuele behandelingen indien nodig.
3. Instroom in de groepstraining, 1 keer per week minimaal een half jaar.
4. Toevoegen van bewegingsactiviteiten en/of oefeningen op tijdstippen dat het u past.

**Maak werk van een gezonde en sterke rug.  
Wij geven een mooie voorzet, kopt u hem in?**

Ga naar [www.fysiotherapieapeldoornzuid.nl](http://www.fysiotherapieapeldoornzuid.nl)  
of informeer rechtstreeks bij onze praktijk!

## Praktijk voor Fysiotherapie Apeldoorn-Zuid

fysiotherapie  
sportfysiotherapie  
manuele therapie  
kinderfysiotherapie  
handfysiotherapie



Graanhof 136, 7335 AV / Arnhemseweg 252, 7334 AA Apeldoorn 055-5332424  
info@fysiotherapieapeldoornzuid.nl [www.fysiotherapieapeldoornzuid.nl](http://www.fysiotherapieapeldoornzuid.nl)