

## Wat kunt u bereiken?

FysioSport WFO kan bijdragen aan:

- verbeteren van algemeen functioneren
- versterken van houdings- en bewegingsapparaat
- verbeteren van uithoudingsvermogen
- voorkomen van (terugkerende) klachten
- prestatieverbetering
- onderhoud van huidig trainingsniveau
- afvallen

## Kwaliteit gewaarborgd!

FysioSport WFO is een onderdeel van fysiotherapie praktijk

Fysio-WFO en aangesloten bij Het Gezonde Net.

Het Gezonde Net is een servicenetwerkorganisatie, die de belangen behartigt van aangesloten leden.

Het Gezonde Net stelt aan fysiotherapiepraktijken normen waaraan moet worden voldaan. Het Gezonde Net toetst de aangesloten centra of zij (blijven) voldoen aan de gestelde kwaliteitseisen.

## FysioSport WFO

FysioSport WFO Wervershoof  
Europasingel 118

1693 GV Wervershoof

Tel: 0228-582270

E-mail:

[groepspraktijken.wfo@planet.nl](mailto:groepspraktijken.wfo@planet.nl)

Website:

[www.fysio-wfo.nl](http://www.fysio-wfo.nl)

FysioSport WFO bevindt zich in de fitnessruimte van de fysiotherapiepraktijk Fysio-WFO in Wervershoof. (achter Sport- en Wellnesscenter De Dars),  
Voldoende parkeergelegenheid aanwezig



Individueel en

gezondheid bevorderend

bewegingsprogramma

onder begeleiding

van een fysiotherapeut



## FysioSport WFO: waar staat dat voor?

FysioSport WFO is een preventief beweegprogramma, gericht op het bevorderen en / of onderhouden van uw gezondheid en fitheid.

FysioSport WFO betekent:

- een individuele benadering (u traint in een kleine groep, 10-12 personen)
- dat uw beweegprogramma, gebaseerd op een intakegesprek en een test, wordt samengesteld door een fysiotherapeut
- dat het programma wordt afgestemd op uw wensen en mogelijkheden in uw eigen tempo
- dat u traint onder continue begeleiding van een fysiotherapeut, die het programma bijstelt naar behoefte
- dat de trainer kan inspelen op uw (tijdelijk) verminderde belastbaarheid

## FysioSport WFO: voor wie is dat?

FysioSport WFO is bij uitstek geschikt voor mensen, die om welke reden dan ook extra (medische)begeleiding nodig hebben. Bij FysioSport WFO kunt u op een verantwoorde wijze bewegen, met een minimaal risico van blessures, onder toezicht oog van een fysiotherapeut als begeleider.

Wij houden terdege rekening met uw voorgeschiedenis. Indien noodzakelijk overleggen wij met uw huisarts of specialist. U kunt zich eventueel laten keuren bij een Sportmedisch Adviescentrum (SMA).

Wij denken aan:

- Gezonde mensen met een specifieke vraagstelling
- Mensen met klachten aan het bewegingsapparaat
- Chronisch zieken en mindervaliden
- Ouderen
- Werknemers en werkgevers
- (Top)Sporters

## Onder begeleiding van een fysiotherapeut

De fysiotherapeut heeft een speciale opleiding gevolgd op het gebied van training en begeleiding.

De fysiotherapeut heeft specifieke deskundigheid met betrekking tot:

- kennis over inspanningsfysiologie en trainingsleer
- paramedische kennis
- hoe om te gaan met blessures en kwetsuren
- het kunnen doseren van een verantwoorde belasting, bij een bepaalde belastbaarheid van de deelnemer
- het deskundig samenstellen van een beweegprogramma