

# Paramedisch

**Praktijk voor  
Fysiotherapie en  
Oefentherapie Mensendieck**

*Actief en doelgericht werken  
aan een duurzaam herstel*



# Praktijk voor Fysiotherapie en Oefentherapie Mensendieck

**Bij Frits van der Werff Paramedisch  
kunt u terecht voor:**

- Fysiotherapie
- Oefentherapie Mensendieck
- Individuele begeleiding of  
groepsbegeleiding
- Hydrotherapie
- Therapeutische Pilatestraining  
in de Pilatesstudio
- Diverse beweegprogramma's  
voor specifieke doelgroepen



# Paramedisch

## Praktijk voor Fysiotherapie en Oefentherapie Mensendieck

**Het team van FVDW Paramedisch bestaat uit jonge, enthousiaste en ervaren therapeuten. Samen met u werken wij aan een doelgericht en duurzaam herstel.**



Onze visie is sterk functioneel en oefentherapeutisch georiënteerd. Gericht op de begeleiding van leefstijlveranderingen die leiden tot het behoud van een actievere leefwijze, waarin men zich bewust is van de eigen verantwoordelijkheid ten aanzien van gezondheid. De therapeuten werken onderling veel samen, maken gebruik van elkaars expertise, zodat u de optimale begeleiding mag en kan verwachten.

### **Faciliteiten**

Onze praktijk is gevestigd bij Frits van der Werff Sportinstituut. Naast onze eigen moderne praktijkruimte maken we veelvuldig gebruik van het zwembad, de Pilatesstudio en/of de fitnessruimten van het sportinstituut. Dit biedt ons ruime mogelijkheden in de begeleiding naar een actieve leefwijze en naar langdurig herstel.

## **Directe toegankelijkheid**

Zowel de fysiotherapie als de oefentherapie Mensendieck is tegenwoordig direct toegankelijk. Dit betekent dat u zonder verwijzing van de arts bij ons terecht kunt. Zo kunt u sneller met uw herstel aan de slag gaan.

## **Fysiotherapie en Oefentherapie Mensendieck**

Dé specialisten in bewegen. Onze therapeuten begeleiden zowel individueel als in groepsverband. Ook begeleiden wij diverse beweegprogramma's voor specifieke doelgroepen.



## **Hydrotherapie**

In ons verwarmde (32 graden) zwembad is het fantastisch revalideren bij zeer veel uiteenlopende klachten. De opwaartse druk van het water maakt het lichaam 'lichter', waardoor de belasting op gewrichten minimaliseert, en bewegen een stuk makkelijker wordt.

De warme temperatuur van het water en het zachte klimaat van het zwembad (veroorzaakt door een modern waterzuiveringssysteem genaamd 'zout-electrolyse'), zorgen tevens voor een prettige omgeving waarin het goed toeven is. Door de zoutelectrolyse, heeft u geen last van 'chloorlucht' in het bad. Hierdoor ervaart u nauwelijks/geen irritatie van huid, ogen en/of luchtwegen.

## **Pilatesstudio**

Tijdens de therapeutische begeleiding wordt ook regelmatig geoefend in de Pilatesstudio. In onze moderne Pilatesstudio maakt u gebruik van Pilates-apparatuur die uw lichaam ondersteunen waar nodig en gelijktijdig uitdagen. Pilatesoefeningen maken uw lichaam sterk van binnenuit. De stabiliteit neemt toe, waardoor overbelastingsklachten verminderen. U leert uw lichaam beter voelen en aansturen; dit heet lichaamsbewustwording. Hierdoor verbetert de coördinatie, waardoor u efficiënter gaat bewegen.



Frits van der Werff  
Paramedisch centrum  
Draafsingel 61, 1623 LC Hoorn  
tel (0229) 217 364



## **Frits van der Werff Paramedisch centrum**

Sportinstituut Frits van der Werff is al 40 jaar een begrip in West-Friesland. Doordat het paramedisch centrum integraal onderdeel is van dit moderne instituut, bieden wij u de meest actieve vorm van therapie. Deskundige fysio- en oefentherapeuten werken samen met u aan herstel en preventie.

Voor een duurzaam herstel kunt u zonder inschrijfkosten doorstromen naar reguliere activiteiten van het sportinstituut. Wij geven u graag een advies op maat.

Maak een afspraak voor een intake gesprek met een van onze therapeuten:

**Bel (0229) 217 364 of e-mail:  
paramedisch@fritsvanderwerff.nl**  
(Ruime parkeergelegenheid aanwezig)

*kijk voor meer informatie op*  
**[www.fritsvanderwerff.nl](http://www.fritsvanderwerff.nl)**