



Dr. A. Ariënsstraat 12
7221 CC Steenderen

f @tc-bronckhorst

ig @tc-bronckhorst

Therapeutische centrum Bronckhorst wil er zijn voor elk mens en aandacht voor beweging. Dit doen we door verschillende specialisaties aan te bieden.

Afspraak maken? Dat kan op verschillende manieren.

- **Telefonisch op 0575-450699. Soms kan het zijn antwoordapparaat aan staat, spreek dan uw boodschap en gegevens in. U wordt terug gebeld.**
- **WhatsApp bericht op 0630586078**
- **Mail via info@tcb.nl**

**Wij zijn geopend op
maandag, dinsdag, vrijdag van 08.00 - 17.30 uur
en op
woensdag en donderdag van 08.00 - 20.30 uur**

Naast de diverse therapieën, zoals fysiotherapie, cranio en osteopathie, bieden we ook Fysio-Fitness aan. Dit zijn zowel individuele trainingen als groepstrainingen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Er wordt o.a. getraind op het verbeteren van de spierkracht, lichaamshouding, algemene fitheid en het voorkomen van blessures.

Enthousiast?

Neem contact op met een van de therapeuten voor het inplannen van een intake. Tijdens de intake worden uw klachten in kaart gebracht middels vragenlijst, wordt er een onderzoek gedaan en een conditie meting gedaan.

Meer weten?

Bekijk onze Fysio-Fitness folder

Wij staan voor u klaar

Marga Leerkes

Bas Groenouwe

Ilona de Jonge - Gudden

Iris Wiendels

Salar Omar

HET
TEAM



Fysiotherapie

Onze fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van het bewegingsapparaat. Dit allemaal om er voor te zorgen dat u zonder klachten kunt functioneren.

U kunt zowel met verwijzing van huisarts of specialist als zonder verwijzing bij ons terecht voor fysiotherapie. Alleen bij chronische indicaties is een verwijzing noodzakelijk.

Wij bieden voor de volgende aandoeningen specifieke therapie aan:

- lage rugpijn
- shockwave, voor o.a. peesklachten
- oedeemtherapie
- dry needling
- medical taping
- revalidatie na operaties
- begeleiding bij COPD en etalagebenen (Chronisch zorgnet)

CranioSacraal

Craniosacraal therapie (CST) is een effectieve ondersteuningsvorm die je helpt de oorzaak van je klachten te achterhalen en bij de oorsprong te behandelen. De therapie is ontstaan uit osteopathie.

Ilona bekijkt je lichaam en geest als één geheel met bindweefsel als rode draad.

Osteopathie

Osteopathie is een behandelvorm voor diverse gezondheidsklachten. Deze therapievorm houdt in dat je lichaam als een geheel wordt bekeken, onderzocht en behandeld. Het is een manuele behandelwijze waarbij de bewegingen van het lichaam centraal staan. Het is gebaseerd op principes uit de fysiologie, anatomie, neurologie en embryologie.

Contact ons

0575- 450699

06-30586078

www.tc-bronckhorst.nl

info@tc-bronckhorst.nl



Dr. A. Ariënsstraat 12
7221 CC Steenderen

f @tc-bronckhorst

ig @tc-bronckhorst

FysioFitness

Steeds meer mensen worden zich bewust van het feit dat bewegen en gezondheid met elkaar te maken hebben. Het is dan ook goed om regelmatig te bewegen en dat op een verantwoordelijke manier te doen. Bij FysioFitness wordt er nadrukkelijk op gelet dat u uw lichaam op een goede manier traint. FysioFitness wordt gegeven door de fysiotherapeuten; zij hebben de kennis en ervaring om mensen goed te begeleiden bij het bewegen. Ook als u beperkingen en/of een blessure heeft kunt u meedoen. De training wordt vanzelfsprekend afgestemd op uw mogelijkheden.

Doelen

Om u een idee te geven wat u met fitness kunt bereiken, noemen we een aantal voorbeelden van trainingsdoelen:

- het verbeteren van de spierfunctie
- het verbeteren van de lichaamshouding
- het verbeteren van lichamelijke fitheid
- het voorkomen van blessures

Intake

Voorafgaand aan de training vindt een intake plaats. Deze bestaat uit:

- het invullen van een vragenlijst ter inventarisatie van de klachten en/of beperkingen.
- een lichamelijk onderzoek, waarbij we deze onderstaande waardes gaan meten en beoordelen.
bloeddruk, spierkracht, spierlengte, longvolume, vetpercentage en BMI
- een fietstest, voor de conditie.

Met de uitslagen wordt er een passend trainingsprogramma opgesteld.

Tarief

Intake	€ 35,00 euro
(soms vergoed door zorgverzekeraar)	
1x pw vrije inloop fitness	€ 123,50 euro
2x pw vrije inloop fitness	€ 167,50 euro
1x pw groepstraining	€ 123,50 euro
Combi groepstraining en vrije training 1x pw	€ 167,00 euro

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor drie maanden en daarna kan het per drie maanden verlengd worden.

De kosten worden, na toestemming, automatisch per incasso afgeschreven.

Training in groep

U traint in kleine groepen, hierdoor is optimaal begeleiden mogelijk. Er is een gezamenlijke warming up en cooling down. Vaak worden er extra oefeningen gedaan zoals grondoefeningen of circuittraining. Verder kan er tijdens de training gebruik gemaakt worden van diverse fitnessapparatuur. De trainingsperiode is minimaal drie maanden. Er wordt wekelijks getraind in vaste groepen op een vast tijdstip. *Een les kan in overleg op een ander tijdstip ingehaald worden.*

Tijden van de groepstrainingen:

Maandag	8.30 - 9.45 uur 9.45 - 11.00 uur
Woensdag	18.00 - 19.15 uur 19.15 - 20.30 uur
Donderdag	13.30 - 14.45 uur 19.15 - 20.30 uur

Training vrije inloop

U kunt ook individueel trainen tijdens de vrije inloop uren. Dit betekent dat u op meerdere dagen en op ruime tijden kunt komen sporten. Tijdens deze tijden kunt u uw eigen oefenprogramma afwerken. Er is wel begeleiding, maar u traint zelfstandig. In tegenstelling tot de groepstraining is er geen gezamenlijke warming up en cooling down.

Tijden vrije inloop:

Maandag	14.00 - 16.30 uur
Dinsdag	09.00 - 11.30 uur
Donderdag	14.45 - 17.00 uur
Vrijdag	09.00 - 11.30 uur

Contact ons

0575- 450699

06-30586078

www.tc-bronckhorst.nl

info@tc-bronckhorst.nl