



Aqua Therapie is de activiteit binnen het programma van zwembad De Fakkkel die specifiek gericht is op mensen met een chronische aandoening. De oefeningen in het water zorgen voor een verbeterde conditie en voor soepele spieren en gewrichten. Een verwijzing van de huisarts of specialist is niet nodig. Iedereen is welkom, mannen en vrouwen van alle leeftijden. Sommige deelnemers zijn uitbehandeld bij een fysiotherapeut en willen ervoor zorgen dat hun klachten niet meer terugkomen. Anderen weten uit ervaring dat bewegen in water goed en prettig is. Daarnaast is samen bewegen gezellig, motiverend en goed voor de sociale contacten!

Aqua Therapie: **bewegen onder therapeutische begeleiding**

Samenwerking

Voor Aqua Therapie heeft zwembad De Fakkkel de handen ineen geslagen met Fysiotherapie Spoormans - Westenberg, Fysiotherapiepraktijk Crezée - Louter - Den Ouden en Paramedisch Centrum Slikkerveen. De Fakkkel neemt

de faciliterende rol op zich. Door de deskundigheid en ervaring zullen de andere partijen de uitvoerende rol op zich nemen. Tijdens de les zijn er twee fysio-oeftherapeuten aanwezig en één medewerker van De Fakkkel als toezichthouder.



**Maatschap voor
Fysiotherapie**

H.H.M. Spoormans en M. Westenberg





Voor wie is Aqua Therapie?

Aqua Therapie is specifiek voor mensen met een aandoening zoals Reuma, COPD, Fybromyalgie, Artrose. Daarnaast is het ook geschikt voor mensen met een lage belastbaarheid of die revalideren. De bijbehorende klachten bij deze doelgroep kunnen goed behandeld worden met oefeningen in het water. De activiteit wordt daarom ook afgestemd op de belastbaarheid van de deelnemers.

Programma Aqua Therapie

In groepsverband wordt onder leiding van de instructeurs elke maandag van 13.00 tot 14.00 uur en vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur (m.u.v. de schoolvakanties) een uur les gegeven in het Flamingobad (subtropisch recreatiebad, ±31 graden). De vaste instructeur/trice doet oefeningen voor aan de deelnemers. Benen, armen, rug, buik, schouders, alle spieren en gewrichten worden getraind. Vaak worden

de oefeningen ondersteund met oefenmateriaal of muziek. Tijdens het eerste deel van iedere les wordt er gezamenlijk getraind en daarna is er de gelegenheid om de oefeningen nog even te herhalen of gezellig vrij te zwemmen voor ontspanning. Aqua Therapie vindt plaats in ondiep water en is daarom geschikt voor de niet-geoefende zwemmer. Alle oefeningen kunnen op eigen tempo en niveau worden uitgevoerd.

Overige informatie

Zwembad De Fakkel werkt met een speciaal zuiveringssysteem op basis van zoutelektrolyse en UV-straling. Dankzij dit systeem is de aanwezigheid van chloordampen minimaal wat het voor mensen met astma of COPD gunstig maakt om te zwemmen. Voor mensen die slecht ter been zijn, is het mogelijk om met de speciale tillift in en uit het water te komen. Ook zijn er rolstoelen aanwezig.

Inschrijven

Download het inschrijfformulier via www.de-fakkel.nl
of via een van de praktijken of bij de kassa van het zwembad.

Tarief

Aqua Therapie kost €6,- per les.

De Fakkel

Sportlaan 8-10
2982 SN Ridderkerk

Telefoon : (0180) 491 122

E-mail : info@de-fakkel.nl

Website : www.de-fakkel.nl