

# EYSIOTHERAPIE

**ONZE NIEUWE LOCATIE**  
STEVENSWEERT

**FITKIDS**  
MELD JE SNEL AAN!





# INHOUD

## Pagina 3

### NIEUWE LOCATIE IN STEVENSWEERT

Wij opende op 4 december 2023 onze nieuwe locatie in Wessem.

## Pagina 5

### ZWANGERFIT

Vanaf 1 september 2023 heeft Helwegen & Peters Fysiotherapie een eigen ZwangerFit programma!


## Pagina 9

### 5 TIPS VOOR DE WINTERDAGEN

Hoe hou jij je fit deze winter?

## Pagina 11

### VALPREVENTIE VZM



WIJ WENSEN U EEN  
GELUKKIG EN GEZOND 2024



**NIEUWE LOCATIE**  
**HELWEGEN & PETERS**  
**STEVENSWEERT**



Bij Helwegen & Peters Fysiotherapie zijn we trots op onze nieuwe locatie aan de Markt 4A in Stevensweert. Na maanden van hard werken, openen we in december de deuren voor topkwaliteit fysiotherapie. We streven ernaar om jou de beste zorg te bieden en hebben een helder doel voor 2024: hoogwaardige fysiotherapeutische zorg, elke dag weer.

Bij ons vind je niet alleen expertise, maar ook een warm hart voor de gemeenschap. Deze stap markeert onze toewijding aan jouw gezondheid en welzijn. Kom langs en ervaar de zorg die je verdient, bij Helwegen & Peters Fysiotherapie, waar jouw gezondheid altijd voorop staat!

# ZWANGERFIT

## Een sterke start voor jou en je baby!

Of je nu je eerste kindje verwacht of al moeder bent, de ZwangerFit® cursus bij Helwegen & Peters is dé manier om je voor te bereiden op een gezonde en fitte zwangerschap. Deze cursus, speciaal ontworpen voor zowel eerste als meerdere keren zwangere vrouwen, biedt een unieke mix van theorie en praktijk om je optimaal voor te bereiden op de bevalling en het moederschap.

Gedurende 10 weken duik je samen met onze deskundige trainers Felice en Romy in alles wat je moet weten en kunnen. Beiden zijn niet alleen ervaren als revalidatiefysiotherapeuten bij RAP Revalidatie, maar zijn ook gespecialiseerd in Bekkenpijntherapie Rost Therapy, waardoor ze perfect zijn uitgerust om jouw zwangerschap zo comfortabel mogelijk te maken.



De cursus bevat een breed scala aan onderwerpen, van ademhalingstechnieken, die essentieel zijn voor ontspanning en pijnbeheersing tijdens de bevalling, tot specifieke oefeningen die je helpen fit te blijven en je voor te bereiden op de fysieke eisen van het moederschap. Je leert ook over de beste manieren om tijdens je zwangerschap te sporten, waardoor je energiek en sterk blijft.

Bij ZwangerFit® is elke les een kans om niet alleen aan je fysieke gezondheid te werken, maar ook om verbinding te maken met andere aanstaande moeders.

## Cursus informatie

De cursus, gehouden in het sfeervolle Medisch Centrum IJtervoort, is toegankelijk voor een tarief van € 195,-. Onze ervaring en expertise is een belofte voor een betekenisvolle en transformerende ervaring voor elke deelnemer.

De volgende sessie start op 11 januari, dus wacht niet te lang om je aan te melden. Met de deskundige begeleiding van Felice en Romy bij Helwegen & Peters, ben je verzekerd van een zorgvuldige en persoonlijke aanpak die aansluit bij jouw unieke zwangerschapservaring.

Meld je nu aan via  
[www.hpzwangerfit.nl](http://www.hpzwangerfit.nl).



**Felice**



**Romy**

# FITKIDS

Als ouder streef je ernaar het beste voor je kind te bieden, met name als het gaat om hun gezondheid en welzijn. Met Fitkids ontdek je een programma dat speciaal is ontworpen voor kinderen met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening, waar jouw kind kan genieten van bewegen in een leuke en ondersteunende omgeving.

Fitkids, geleid door de enthousiaste Ylva Verhagen, kinderfysiotherapeut in opleiding, en haar collega Manon Kemp, biedt een veilige plek waar jouw kind kan groeien en zich ontwikkelen. Dit programma voor kinderen en tieners van 6 tot 18 jaar combineert fitnessactiviteiten met plezier, en helpt jouw kind zowel fysiek als mentaal sterker te worden.

Bij Fitkids staat jouw kind centraal. Hier leert hij of zij om persoonlijke doelen te stellen en te behalen, zowel individueel als in groepssessies. Of het nu gaat om activiteiten op fitnessapparatuur of deelname aan groepsspellen, elk moment bij Fitkids draagt bij aan het zelfvertrouwen en een actieve levensstijl van jouw kind. En wat nog mooier is, veel zorgverzekeraars vergoeden dit programma!

Het doel van Fitkids is jouw kind klaarstomen voor de overstap naar een reguliere sportclub. Het programma rust jouw kind uit met de vaardigheden en het zelfvertrouwen die nodig zijn voor actieve deelname aan sport en andere activiteiten.







Moedig jouw kind aan om deel te nemen aan Fitkids. **Geïnteresseerd of wil je meer weten?** Neem dan contact op met Helwegen & Peters Fysiotherapie voor meer informatie of om je kind aan te melden. Samen zetten we de stappen naar een actiever en vrolijker leven voor jouw kind. Fitkids is meer dan alleen een fitnessprogramma; het is een plek waar jouw kind leert, speelt en zich ontwikkelt. Sluit je aan bij Fitkids en aanschouw hoe jouw kind tot bloei komt in een wereld vol beweging, steun en plezier.



# 5 TIPS OM JE SPIEREN WARM

De feestdagen zijn een tijd van plezier, maar het is ook belangrijk om aandacht te besteden aan de preventie van blessures. Hier zijn enkele tips om blessures te voorkomen:

**Warming-Up en Cooling-Down:** Begin elke fysieke activiteit met een warming-up, zoals lichte cardio of stretching, om de bloedcirculatie te bevorderen en spieren op te warmen. Eindig met een cooling-down door uw oefeningen langzaam af te bouwen en te stretchen om spierstijfheid te voorkomen en het herstel te bevorderen.

**Luister naar Uw Lichaam:** Wees attent op wat uw lichaam u vertelt. Als u pijn of ongemak ervaart, neem dan een pauze. Het negeren van deze signalen kan leiden tot ernstigere blessures.

**Veilig Sporten:** Draag altijd de juiste uitrusting voor uw activiteiten. Dit is vooral belangrijk bij winterse sporten zoals schaatsen of skiën, waar een helm, kniebeschermers en andere beschermende uitrusting essentieel kunnen zijn.



# TE HOUDEN IN DE WINTER

**Geleidelijke Opbouw:** Voorkom overbelasting door de intensiteit en duur van uw oefeningen geleidelijk te verhogen. Dit is vooral belangrijk als u na een periode van inactiviteit weer begint of een nieuwe activiteit start.

**Hydratie en Voeding:** Blijf gehydrateerd door voldoende water te drinken, vooral bij lichamelijke inspanning. Eet een uitgebalanceerd dieet rijk aan eiwitten, groenten en fruit om uw lichaam de nodige voedingsstoffen te geven voor energie en herstel.

Heeft u ondanks deze voorzorgsmaatregelen toch een blessure opgelopen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met onze fysiotherapiepraktijk.

Wij bieden deskundige zorg om u snel en veilig weer op de been te helpen. Bel ons op 0475-462266 of bezoek onze website [www.helwegen-peters.nl](http://www.helwegen-peters.nl) voor een afspraak. Zorg goed voor uzelf en blijf veilig tijdens deze feestdagen!



# VALPREVENTIE

Helwegen & Peters Fysiotherapie heeft, in samenwerking met Verenigde Zorgverleners Maasgouw (VZM) en de Gemeente Maasgouw, een innovatief valpreventieprogramma opgezet. Dit initiatief is gericht op het bevorderen van een veilige en stabiele levensstijl voor senioren, met als doel het ondersteunen van een actieve en evenwichtige levensstijl. Onze gratis programma's zijn speciaal ontworpen om praktische demonstraties te bieden,

persoonlijk advies te geven en ervaringen te delen binnen een gemeenschap van gelijkgestemde senioren.

Gedurende 12 weken werkt u onder leiding van ervaren fysiotherapeuten van Helwegen & Peters aan het verbeteren van uw mobiliteit en zelfstandigheid. Het programma, geschikt voor alle niveaus van fysieke vaardigheid, omvat zorgvuldig afgestemde oefeningen om iedere deelnemer op maat te begeleiden.



# DOOR VZM

U leert niet alleen vallen voorkomen, maar verbetert ook uw algehele bewegingsvrijheid.

Wij nodigen u van harte uit om deel te nemen aan deze GRATIS valpreventieprogramma's, een vruchtbare samenwerking tussen VZM, Gemeente Maasgouw en Wel.kom Maasgouw. In 2024 breiden we uit met negen nieuwe programma's in verschillende dorpskernen, waardoor een nog grotere groep inwoners de kans krijgt om deel te nemen.

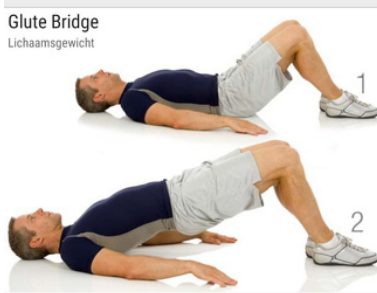
Hoewel de exacte startdatums nog bekend gemaakt moeten worden, kunt u zich nu alvast aanmelden via onze website [www.vzmaasgouw.nl](http://www.vzmaasgouw.nl). Na uw aanmelding zal een fysiotherapeut van Helwegen & Peters een test uitvoeren om de meest geschikte begeleiding voor u te bepalen."

# THUISTRAINING

Deze winter brengt Sonny van Anytime Fitness een uniek thuisoefenprogramma. Elke oefening, ontworpen om thuis te doen, bestaat uit 3 sets van 20 herhalingen, met 30 seconden rust ertussen. Volg Sonny's effectieve en veilige routines om actief en fit te blijven. Blijf bewegen, blijf gezond!



**Squat:** Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte. Zak langzaam naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten, houd je rug recht en borst omhoog. Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen. Keer terug naar de startpositie. Herhaal 3 sets van 20.



**Glute Bridge:** Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en voeten plat op de grond. Til je heupen omhoog, vorm een rechte lijn van je knieën tot schouders. Knijp je bilspieren samen op het hoogste punt. Laat langzaam zakken en herhaal. Voer 3 sets van 20 uit.



**Lying Leg Raise:** Lig op je rug met je benen gestrekt en handen onder je zitvlak. Til je benen langzaam omhoog tot een hoek van 90 graden, houd ze recht. Laat ze langzaam terug zakken zonder de vloer te raken. Herhaal voor 3 sets van 20.



**Mountain Climber:** Begin in een plankpositie, handen recht onder schouders. Breng om de beurt je knieën snel naar je borst, alsof je op de plek jogt. Houd je rug recht en heupen laag. Doe dit in een vlot tempo voor 3 sets van 20 herhalingen per been.



**Wall Pushup:** Sta voor een muur op armlengte afstand. Plaats je handen op schouderbreedte tegen de muur. Buig je ellebogen en breng je bovenlichaam naar de muur toe, houd je lichaam recht. Duw jezelf terug. Doe 3 sets van 20 herhalingen.



# FACEBOOK

## **Sinterklaas bij Helwegen & Peters**

Afgelopen zondag bracht Sinterklaas een bezoek aan onze praktijk in Maasbracht. Samen met zijn pieten deelde hij gul snoepgoed en prachtige cadeautjes uit aan de kinderen van onze collega's. En uiteraard kon een sportieve sessie op de loopband niet ontbreken. We blijven immers fysiotherapeuten in hart en nieren!



## **Valpreventie van VZM**

Bij Helwegen & Peters Fysiotherapie zijn we méga trots dat we een stukje van de valpreventiepuzzel mogen zijn bij VZM! Samenwerken aan een wereld waarin vallen verleden tijd is, hoe cool is dat?! Samen maken we de wereld een stukje veiliger en gezelliger!



## **Manuele therapie**

Last van een stijve nek of rug na uren Netflixen? Manuele therapie kan de oplossing zijn! We zijn experts in de wervelkolom en helpen je graag weer soepel te bewegen. Ontdek meer op [www.helwegen-peters.nl](http://www.helwegen-peters.nl)





# HELWEGEN & PETERS

FYSIOTHERAPIE



**SCAN DE QR-CODE**  
om naar onze website te gaan!

BEKIJK EERDER MAGAZINES  
MAAK KENNIS MET ONS TEAM  
**SCAN DE QR-CODE**

KRUCHTERSTRAAT 31A  
6051CA MAASBRACHT  
OOK IN HET WEEKEND OPEN

**AFSPRAAK MAKEN:**  
0475-462266  
INFO@HELWEGEN-PETERS.NL

**WWW.HELWEGEN-PETERS.NL**

