

Dé looptraining voor mensen met een beenprothese!

In deze flyer leest u meer over Promove, de drie-daagse beweegtraining voor mensen met een beenprothese. Heeft u na het lezen nog vragen? Stel ze dan gerust aan ons team of bel met Frank Dik via telefoonnummer: 030-258 1811



Lopen met minder moeite

Bewegen met een prothese is een vak apart. Daarom bieden wij al onze cliënten een looptraining aan. De training bestaat uit drie dagdelen vol informatie over de prothese en protheseonderdelen, veel praktijk-oefeningen en looptrainingen onder leiding van atletiek- en bewegingscoach Frank Dik. Daarnaast maakt u kennis met lotgenoten en kunt u ervaringen uitwisselen!



Wat bereikt u?

- U krijgt meer vertrouwen in het lopen met uw prothese
- U leert nieuwe looptechnieken die minder energie kosten
- U krijgt meer inzicht in het lopen met een beenprothese
- U heeft meer kennis over beenprothesen en het lopen daarmee
- U leert lotgenoten kennen en kunt ervaringen uitwisselen



Informatie

De Hoogstraat Orthopedietechniek
Rembrandtkade 10, 3583 TM Utrecht
030 258 1811
oth@dehoogstraat.nl
www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl



Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit drie dagdelen van 2,5 uur. U komt dus drie keer naar ons toe voor 2,5 uur training. Elk dagdeel bestaat uit een theoretisch gedeelte en een uitgebreid praktisch gedeelte. In het theoriegedeelte krijgt u informatie van ervaringsdeskundigen en instrumentmakers. In het praktijkdeel gaat u praktisch met Frank aan de slag met loopoefeningen.



Wat heeft u nodig?

Trekt u vooral makkelijk zittende kleding aan en trek schoenen aan waar u lekker en goed mee kunt lopen. Gebruikt u een hulpmiddel? Neemt u deze dan ook mee.



Doet u mee?

Geef u dan op aan de balie en vertel dat het om de training Promove 2.0 van Frank Dik gaat.

De training vindt plaats op de volgende data:

- dinsdag 7 januari van 10.00 tot 12.30 uur
- dinsdag 14 januari van 10.00 tot 12.30 uur
- dinsdag 21 januari van 10.00 tot 12.30 uur

in de gymzaal van De Hoogstraat Orthopedie-techniek. U kunt zich de eerste ochtend melden bij de balie van OTH.

De tweede en derde dag gaan we ook buiten trainen en lopen.