

Specialisaties van de praktijk

Bekkenfysiotherapie
Dry-needling
Echografie
Manuele therapie
Medische fitness
Oedeemtherapie
Oncologische fysiotherapie
Orofaciale fysiotherapie
Schouderklachten
Sport gerelateerde fysiotherapie
Zwangerfit

Aangesloten netwerken

Netwerk Artrose
Netwerk Hart/Vaat
Netwerk Longen
Netwerk Oncologie
Netwerk Schouder
Netwerk Sport
Netwerk Vitaliteit
Netwerk Voet/Enkel
ClaudicatioNet
ParkinsonNet
Rugnetwerk

Adresgegevens

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T: 072-5331266

Zonnedauw 2
1906 HA Limmen
T: 072-5053219

Dorpspraktijk
Korte Cieweg 6a
1901 DT Castricum
T: 0251-650269

E-mail: info@fysiodth.nl

Website: www.fysiodth.nl

Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
Ma	07.30-19.00	07.30-18.30	07.30-18.00
Di	07.30-18.30	08.00-18.00	07.30-18.00
Wo	07.30-20.00	08.00-18.00	07.30-18.00
Do	07.30-18.00	07.30-18.30	07.30-18.00
Vrij	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
Za	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

Voor het maken of wijzigen van afspraken bij voorkeur bellen tussen 08.30-13.00 uur.

Medische Fitness



FYSIOTHERAPIE
Donker | Tromp | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum

Januari 2026



Fysiotherapie Donker, Tromp en Hilbers is een breed georiënteerde praktijk. Door de aanwezigheid van verschillende specialisaties kunnen zeer uiteenlopende klachten van het houdings- en bewegingsapparaat worden behandeld en begeleid. Wij behandelen "op maat" waarbij uw individuele situatie en doelstelling uitgangspunt is voor de behandeling. Denk daarbij aan begeleiding na een operatie, begeleiding van sporters, van de ouder wordende mens of van mensen met chronische klachten.

Naast individuele behandelingen geven wij ook beweegprogramma's, behandelingen aan huis en medische fitness.

Wat is medische fitness?

Medische fitness is een vorm van conditietraining onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het trainingsprogramma is zodanig opgesteld dat u, ondanks beperkingen, toch kunt sporten. Medische fitness kan een aanvulling zijn op uw revalidatie.

Wat is het doel?

Het doel van medische fitness is door middel van training uw conditie en belastbaarheid te vergroten, zowel totaal (algehele conditie) als lokaal (klachtgebied). Hierdoor ontstaat een beter evenwicht tussen belasting (wat uw lichaam doet) en belastbaarheid (wat uw lichaam kan).

Voor wie is het bedoeld?

De trainingen zijn bedoeld voor mensen met rugklachten, bekkenklachten, nek- en schouderklachten, knieklachten, heupklachten, enkelklachten, longaandoeningen, reumatische aandoeningen, neurologische aandoeningen en hart- en vaatziekten. Ook zijn de trainingen geschikt voor wie wil werken aan het opbouwen of onderhouden van spierkracht.

Hoe werkt medische fitness?

Voorafgaand aan medische fitness krijgt u een intake met een fysiotherapeut ter bepaling van het trainingsdoel en de belastbaarheid.

De start van de training is altijd samen met de fysiotherapeut. Afhankelijk van de situatie zal de fysiotherapeut één of meerdere malen met u het programma doorlopen. Bij de vervoltrainingen is er altijd een fysiotherapeut aanwezig. Er wordt gewerkt in groepen met een maximale grootte van acht tot tien deelnemers.

Wanneer?

Medische fitness vindt plaats op verschillende dagen. Aanmeldingsformulieren zijn verkrijgbaar bij de balie.

Wat kost medische fitness?

Intake: € 48,90 eenmalig

Abonnementen via incasso:

1 x per week: € 53,20 per maand

2 x per week: € 82,90 per maand

Een abonnement wordt aangegaan voor minimaal 3 maanden.

Zonder abonnement:

Per keer: € 16,50

U ontvangt maandelijks een factuur.

Eigendommen

De praktijk stelt zich niet aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van uw eigendommen.

