



Droomt u ervan om volop van de skipistes te genieten zonder pijn, zonder vermoeidheid en in alle veiligheid?

Sluit u aan bij ons **pre-skischoolprogramma onder begeleiding van kinesitherapeuten**, speciaal ontwikkeld om u fysiek voor te bereiden op het afdalen van de pistes en tegelijk het risico op blessures en pijn te verminderen.



Praktische info



Wanneer?

Van maandag tot en met vrijdag
tussen 15.00 en 19.00 u
(1 tot 2 sessies per week)



Waar?

Site St-Elisabeth, Reva Care Center



Inschrijving

02-614 27 60



Cliniques de l'Europe



@europenhospitals



Cliniques de l'Europe
Europa Ziekenhuizen

Pre- skischool



Beschrijving van het programma

Persoonlijke analyse

Onze kinesitherapeuten voeren een volledige evaluatie van uw fysieke conditie uit, inclusief een spiertest en een cardio-respiratoire beoordeling.

Aangepast programma

Op basis van deze resultaten stellen wij een gerichte training op om de benen, armen en romp te versterken. U krijgt bovendien oefeningen mee om thuis verder te oefenen.

Ski-Mojo, een technologische bondgenoot

Ontdek het Ski-Mojo-exoskelet, dat pijn aan knieën, heupen en rug vermindert, uw uithoudingsvermogen verlengt, schokken opvangt en het risico op vallen verkleint. Discreet en doeltreffend – het kan uw ski-ervaring volledig veranderen!



Voor iedereen toegankelijk

- Met of zonder medisch voorschrift.
- Ideaal voor beginnende of occasionele skiërs, personen in revalidatie of met gewrichtsklachten, en voor wie zijn fysieke conditie wil verbeteren.

Zorg voor uw gezondheid en haal het maximale uit uw plezier op de piste!

Met de ondersteuning van onze kinesitherapeuten en onze innovatieve apparatuur geniet u in alle rust van uw skivakantie.

