

## Hydrotherapie

Hydrotherapie (hydro=water) is oefentherapie individueel of in een groep in extra warm water.

Hydrotherapie maakt het bewegen met spier- en/of gewrichtsklachten gemakkelijker, omdat de opwaartse kracht die het water op het lichaam uitoefent de spieren meehelpt met het bewegen van de gewrichten. Hierdoor is het mogelijk oefeningen te doen die op het droge wellicht niet goed mogelijk zijn. De warmte heeft vaak een gunstig effect op de stijfheid van gewrichten en een te hoge of te lage spierspanning. Afhankelijk van de intensiteit van de oefeningen kunnen met hydrotherapie gewrichten soepeler gemaakt worden, kan spierkracht vergroot worden en kan de conditie verbeterd worden.

Wij maken gebruik van het therapiebad van Visio KIOSB. In deze school voor kinderen met een visueel meervoudig handicap, bevindt zich op de tweede etage een therapiebad met alle faciliteiten (met de lift te bereiken).

Enige informatie:

- Maandagochtend van 9.30-12.30 uur.
- In verband met hoge kosten vragen wij naast de vergoeding vanuit uw zorgverzekeraar voor een zitting fysiotherapie een eigen bijdrage. Er zijn verschillende tarieven:
  - individuele therapie € 10,- per half uur.
  - deelname groepsles € 20,- per maand (1 uur per week)
  - deelname groepsles losse les € 7,50 per keer

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie  
035 6950422 / [www.paulklaver.nl](http://www.paulklaver.nl) / [info@paulklaver.nl](mailto:info@paulklaver.nl)



## Routebeschrijving

**Adres: Bussummerweg 76, 1272 RX Huizen (Crailo)**

**Vanuit Amsterdam (A1)**

Op de A1 neemt u afslag (7) Bussum. Aan het eind van de afrit gaat u linksaf richting Bussum. Dan bij de T-splitsing rechtsaf, richting Bussum. U nadert een (ovale) rotonde die u vierkwart volgt: dus over het viaduct en weer terug. U gaat rechtsaf de ventweg op. Dit is de Amersfoorstestraatweg. U neemt de tweede weg links, de Oud Bussummerweg, en gaat meteen weer links het Visio-terrein op.

**Vanuit Amersfoort (A1)**

Op de A1 neemt u afslag (7) Naarden/Bussum. U gaat rechtdoor richting Bussum. U nadert een (ovale) rotonde die u vierkwart volgt, dus over het viaduct en weer terug. U gaat rechtsaf de ventweg op. Dit is de Amersfoorstestraatweg. U neemt de tweede weg links, de Oud Bussummerweg, en gaat meteen weer links het Visio-terrein op.

**Parkeren:** op het Visio-terrein is voldoende ruimte om te parkeren.

**Openbaar vervoer**

**Trein/treintaxi/bus**

Vanaf NS-station Naarden/Bussum kunt u een treintaxi nemen naar het KIOSB of bus 111 of 109 richting Hilversum. Als u met de bus gaat, stapt u uit bij de halte Nachtegaallaan. Bussum-Zuid: circa 10 minuten met de bus en circa 10 minuten lopen.

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie  
035 6950422 / [www.paulklaver.nl](http://www.paulklaver.nl) / [info@paulklaver.nl](mailto:info@paulklaver.nl)