

Plato Medisch Totaalconcept

Bij Plato draait alles om kwaliteit, deskundigheid en effectiviteit in combinatie met een persoonlijke benadering. Dit vindt u in alles terug, maar zeker ook bij onze medische afdeling. Hier werken niet alleen gepassioneer-

de professionals, maar vaak ook de besten op hun vakgebied. Het grote voordeel dat onze leden en patiënten ons vaak vertellen is dat de verschillende disciplines bij Plato echt samenwerken. Er is ook continue overleg

tussen de verschillende disciplines om individuele situaties goed door te spreken.

Bij Plato wordt u desgewenst een totaaltraject aangeboden inclusief revalidatie. Omdat we

het belangrijk vinden u goed te helpen, krijgen patiënten die onder behandeling zijn bij een chiropractor of fysiotherapeut van Plato maar liefst 50% korting op een abonnement gedurende een bepaalde periode.

En komen wij er niet uit..., dan hebben wij een zeer groot netwerk met allerlei specialisten voor u klaar staan waar wij u naar door kunnen verwijzen en waar u dan vaak sneller aan de beurt komt.

Chiropractie Kes

Al ruim 13 jaar behandelt Chiropractie Kes een groot aantal klachten waaronder rug-, nek- en hoofdpijn. De initiator van Chiropractie Kes, Wim Kes, is tijdens zijn studie uitgeroepen tot beste chiropractor van het jaar. In de afgelopen jaren heeft hij zijn unieke en succesvolle methode verder ontwikkeld, die alleen bij Chiropractie Kes gebruikt wordt. Iedere patiënt wordt zorg van zeer hoge kwaliteit geboden teneinde zijn of haar specifieke gezondheidsklachten te genezen en daarbij de algehele gezondheid te verbeteren. Effectief gebeurt dit door medisch onderzoek inclusief het beoordelen van röntgenfoto's, chiropractische correcties en het geven van uitleg over de oorzaak van de klachten. Het unieke van Chiropractie Kes is dat er eerst een diagnose wordt gesteld alvorens er een compleet behandelprogramma inclusief revalidatie en preventie wordt aangeboden. In de loop van de jaren heeft Chiropractie Kes een zeer uitgebreid netwerk opgebouwd in de gezondheidszorg waardoor de chiropractoren vaak in staat zijn u (veelal sneller) bij de juiste specialisten in de agenda te krijgen.

Voor behandelingen Chiropractie is geen verwijzing van een huisarts nodig en ze worden meestal geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.



Welke klachten behandelt Chiropractie Kes?

- Lage rugpijn/spit/lumbago
- Hoofd-, nekpijn of whiplash
- Pijn tussen de schouderbladen
- Tintelingen in armen of benen
- Duizeligheid en oorsuizen
- Artrose (slijtage)
- KISS - & KIDD syndroom en huilbabies
- Pijn op de borst
- Bekkenproblemen tijdens/na zwangerschap
- Sportblessures
- Hernia
- Ichias (beenpijn)
- Scoliose (scheefgroei)
- RSI

Plato Medisch Totaalconcept



Bewegingsanalyse

De unieke methode van Health and Sports Solutions bestaat uit bewegingsanalyses en het daaruit volgende begeleidingstraject. Een bewegingsanalyse houdt in dat er aandachtig naar de houding van het lichaam wordt gekeken om zo eventuele verkeerde bewegingspatronen en disbalans te constateren. Dus als u het meeste uit uzelf wilt halen, kies dan voor Health and Sports Solutions van Fred Bond, bewegingsanalist, medical trainer, perfectionist bij Sport- & Gezondheidscentrum Plato. Ook in de avonden en in het weekend beschikbaar! Enthousiast geworden? Zie www.handss.nl, mail naar info@handss.nl of bel naar 06-44117017

Actie Stoppen met roken

Cees Warmer werkt al vijf jaar met Plato samen. Als stoppen met roken specialist werkt hij met lasertherapie, maar ook als coach. In anderhalf uur bent u van het roken af, als u gemotiveerd bent natuurlijk. Wondermiddelen bestaan niet, maar een goed hulpmiddel en een goed gesprek maken wel een verschil. Lasertherapie wordt door Avero Achmea vergoed. Het valt in uw aanvullend pakket: maximaal wordt € 115,00 vergoed. Tijdelijk tot 31 Oktober krijgt u bij inlevering van deze folder ook nog € 35,00 korting van Smoke Free. Cees Warmer, Smokefree, www.stoprokencoach.nl tel. 0517-239971.



Cryolipolyse - vet bevroren

Vet definitief weg door bevrozing! Heeft u genoeg van uw vetrolletjes en bied alleen sporten of diëten geen uitkomst? Cryolipolyse is een unieke en beproefde methode om definitief lichaamsvet kwijt te raken, voor zowel vrouwen als mannen. Een Cryokuur is snel, pijnloos en exact uw probleemzone kan door plaatselijke bevrozing behandeld worden. Bel voor een vrijblijvende afspraak met Rajani Schilder 06-41941111 of 0299-788 123 of mail naar info@cryokuur.nl



Dietiste

'Vraag alles wat u nog niet wist aan de (sport)diëtist!' Bent u geïnteresseerd in de relatie voeding en sport en/of gezondheid? En bent u op zoek naar een deskundig, onafhankelijk en professioneel advies? Maak dan een afspraak met Yvonne van der Pol, sportdiëtist van S&VA. U kunt een kijkje nemen op de website www.sportvoedingsadviesbureau.nl of stuur een mail naar info@sportvoedingsadviesbureau.nl Telefoonisch contact opnemen kan op nummer 06-51544623.



Shiatsu

Wilt u zich energiekeer en vitaler voelen? Maak vandaag nog een afspraak en bel 06 55 88 33 83. Shiatsu is een krachtige massage waarbij uw lichaam tot rust komt. Spanningen in de spieren worden weggenomen. Er ontstaat een verbetering van de doorbloeding wat leidt tot ontspanning van de spieren en versoepeling van de gewrichten. Zie ook: www.rajani.nl

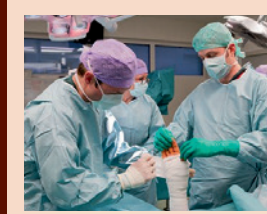


OPENINGSTIJDEN

Ma t/m do van 8:00 tot 22:00 uur
Vrijdag van 8:00 uur tot 21:00 uur
Zaterdag van 9:00 uur tot 16:00 uur
Zondag van 9:00 uur tot 12:00 uur

PLATO
SPORT- EN GEZONDHEIDSCENTRUM

Mgr. C. Veermanlaan 6
1131 KH Volendam
Telefoon 0299 - 650740
info@gezondheidscentrumplato.nl
www.gezondheidscentrumplato.nl



Ortopedisch Chirurgie

Bewegen is gezond, maar wat als je dit niet meer goed kunt door orthopedische klachten? AVE Orthopedische Klinieken heeft een samenwerkingsverband met Sport- en Gezondheidscentrum Plato/ Chiropractie Kes en Fysioconcept. Elke maandagmiddag worden patiënten in de gelegenheid gesteld om orthopedisch chirurg drs. I. van der Haven, op verwijzing van de huisarts, te spreken voor vragen en/of klachten van orthopedische aard. Er wordt bij Plato een totaalpakket aangeboden. Een allesomvattende dienstverlening, voor, tijdens en na de operatie. Heeft u orthopedische problemen? Neem dan contact op met AVE Orthopedische Klinieken op het centrale afsprakennummer: 035 6223260. Voor meer informatie: www.ave-orthopedischeklinieken.nl

OPEN DAG
Kom naar onze open dag op zondag
29 september van 10.00 tot 14.00 uur met diverse acties!

De modernste fitnessapparatuur

Nieuwe groepslessen

Medisch totaalconcept

PLATO
SPORT- EN GEZONDHEIDSCENTRUM



Welkom bij Sport- en Gezondheidscentrum Plato!
Bij Plato vindt u een compleet aanbod gericht op herstel, sport en ontspanning in een prettige en ongedwongen sfeer. Door persoonlijke aandacht en intensieve begeleiding bij uw herstel-, sport- of bewegingsprogramma kan Plato u op weg helpen naar een gezond lichaam en/of een gezonde levensstijl.



Echografie

Echografie is de nieuwe manier om uw klachten inzichtelijk te maken. Met ons echo apparaat kunnen we in uw lichaam spieren, gewrichten, banden en pezen bekijken om zo een betere diagnose stellen.

- De beste apparatuur in zijn segment en een ervaren echografist
- Directe communicatie met uw huisarts
- Zelf het echoverslag met foto's per mail of op een USB stick
- Volledig vergoed door uw aanvullende zorgverzekering

Waarom Echografie bij Plato:

- Snel duidelijk inzicht in uw klachten
- Direct een passend behandelplan



Met deze coupon krijgt u een

echo onderzoek + verslag

van € 55,-
voor € 15,-

Voor indicatie gebieden en actuele kosten kijkt u op www.echodiagnose.nl

Fysiotherapie Plato

De fysiotherapeuten van gezondheidscentrum Plato zijn gespecialiseerd in het "hands on" behandelen van uw klachten. Met behulp van intensieve massage en effectieve mobilisaties wordt het klachten gebied behandeld zodat u daarna efficiënter en pijnvrij kan trainen.

Waarom fysiotherapie bij Plato:

- Intensieve "hands on" behandeling
- Moderne en grote trainings/revalidatie zaal



- De nieuwste behandel- en onderzoek technieken (o.a. dry needling, echografie)
- Goede contacten en voorrang bij veel medisch specialisten

Revalidatie

Vaak worden mensen na de behandeling van hun klacht aan hun lot overgelaten. Bij Plato gaan we verder en helpen we u te revalideren met behulp van speciale revalidatie-apparatuur en revalidatietrajecten die tailor made voor u worden samengesteld. Dit kan indien wenselijk ook in samenwerking met uw eigen specialist, chiropractor of therapeut. Een revalidatieproces kan soms lang duren en veert fysiek en geestelijk veel energie. De specialisten van Plato staan

u hierbij graag terzijde om u te adviseren en te stimuleren op weg naar een spoedig herstel. De meest uiteenlopende revalidatietrajecten zoals



nek-, pols-, rug-, heup-, knie-, en post- operatieve behandelingen (bv hernia, kunstheup en kunstknie) kunnen bij Plato worden gevolgd. Revalideren gebeurt onder begeleiding van onze fysiotherapeuten en/of medisch fitnesstrainers die hiervoor speciale trainingen in Engeland hebben gevolgd. Mensen die onder behandeling zijn bij een chiropractor of fysiotherapeut van Plato krijgen gedurende een bepaalde periode maar liefst 50% korting op het abonnementsgeld!

Je goed voelen in een gezond lichaam

OPEN DAG ACTIE
Bij het afsluiten van een abonnement één maand gratis + geen inschrijfgeld

OKTOBER ACTIE
Bij het afsluiten van een abonnement één maand gratis



Van 10.00 tot 14.00 uur
U bent van harte welkom!

Fitness

Bij Plato draait alles om kwaliteit en een persoonlijke benadering. Dit vindt u ook terug in onze fitnessruimte van ruim 400 m2 met het ongeëvenaarde aanbod aan hypermoderne fitnessapparaten. Met deze apparatuur en een duidelijke uitleg wordt de basis gelegd voor een optimaal trainingsresultaat.

Kinesis: Een revolutie in de fitnesswereld

Met een minimale inspanning een maximaal resultaat behalen. De Kinesis fitnessapparaten maken het mogelijk. Kinesis is de vormgeving van een nieuwe trainingsmethode. De oefeningen en bewegingen zorgen niet alleen voor de werking van bepaalde spiergroepen, maar ook voor het samengaan van stabiliteit en lenigheid. Op Kinesis kunnen duizenden oefeningen en bewegingen worden uitgevoerd.



Cardio

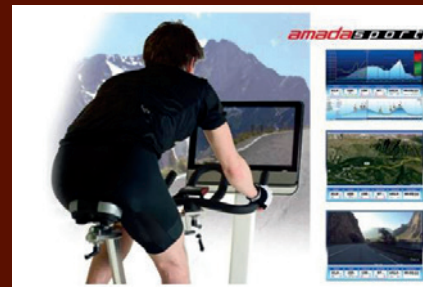
Daarnaast beschikt Plato ook over een groot aantal Cardio fitnessapparaten ter verbetering van de conditie en de verbranding van vet. Het apparaat 'De Wave' verdient hierbij een aparte vermelding. U beweegt hierop niet enkel voor- en/of achterwaarts, maar ook zijwaarts zoals bij het schaatsen. Op die manier worden een aantal spieren aan de binnen- én buitenkant van de dijen getraind. De Wave is een toestel waarop je naast vetverbranding en conditietraining ook je figuur grondig aanpakt. Uiteraard ontbreken de loopbanden, fietsen, crosstrainers, stepmachines en roeimachines niet. U kunt tijdens het trainen op al deze apparaten uw favoriete tv programma volgen.

Technogym Fitness Apparatuur

Plato is er trots op om deze revolutionaire apparaten als enige in Volendam in huis te hebben. De fitness apparaten van Technogym behoren tot de beste in de wereld. TechnoGym heeft een driedimensionale bewegingsuitslag en beweegt onafhankelijk van elkaar. Hierdoor volgt iedere beweging een natuurlijke weg waardoor de beste resultaten worden behaald.

Uniek in Volendam

Virtual reality fietsen waarmee u diverse parcours kunt rijden zoals de gehele Tour de France, de Amstel Gold Race en vele andere trajecten.



Zowel 's ochtend als 's avonds is er een trainer aanwezig om u desgewenst te begeleiden (gratis) en/of speciale testen (zoals bloeddruk, vetpercentage, gewicht, BMI, etc.) af te nemen. Ook kunt u onze personal trainer inhuren voor individuele coaching. Uiteraard is het ook mogelijk om vrij te trainen zonder afspraak. U kunt dan gewoon wanneer u wilt binnen lopen om te trainen. Studenten, gehandicapten en iedereen ouder dan 60 krijgen 25% korting op een abonnement.

Bedrijfsfitness

Onderzoeken tonen aan dat een goed bedrijfsfitnessprogramma het ziekteverzuim terugdringt. Ter stimulering van sport-en beweging heeft het kabinet een fiscale vrijstelling voor bedrijfsfitness in het leven geroepen waardoor het voor werkgevers en werknemers financieel aantrekkelijk is om te gaan fitnessen. Met het Nationaal Bedrijfsfitness Plan stimuleert u uw personeel in sport en vitaliteit. Het geeft medewerkers de mogelijkheid om met gemiddeld 40% belastingvoordeel te fitnessen bij Plato zowel onder als na werktijd. Dit maakt fitness ineens ineens een stuk voordeliger. Ook iets voor uw bedrijf? Neem dan contact op met Plato voor meer informatie of een persoonlijk gesprek.



Personal Training



Personal fitness training betekent dat je samen met een persoonlijke trainer toewerkt naar heldere en haalbare resultaten op korte en lange termijn. Jouw privé trainer maakt voor jou een trainingsschema op maat en blijft focussen op de door jou gewenste resultaten. Hierdoor blijf je gemotiveerd bewegen en haal je sneller je doelstellingen. Trainen wordt zo een plezier! Het team van Wellness Coaching staat klaar in de startblokken; het wachten is op uw startsein! Bel voor meer informatie naar 0299-650740 of mail naar info@wellnesspt.nl.

Voordelen Plato

- 7 dagen in de week geopend
- Gratis fitnessbegeleiding 's ochtends en 's avonds
- 50% korting op een medisch fitness abonnement
- Meest moderne cardio- & fitnessapparatuur van Technogym
- Leuke, gezellige & afwisselende groepslessen



Groepslessen à la plato

Onder begeleiding van deskundige instructeurs en instructrices kunnen bij Plato ook (nieuwe) groepslessen worden gevolgd. Hierbij staan plezier, kwaliteit en persoonlijke aandacht centraal. De lessen worden in 3 niveau's onderverdeeld, waarbij 1 voor iedereen geschikt is, 2 ertussenin en 3 voor gevorderden. Onderstaand treft u een aantal voorbeelden van groepslessen die bij Plato kunnen worden gevolgd. Neem voor meer informatie vrijblijvend contact op.

Box en Shape (niveau 2)



Box en Shape is één van de nieuwste groepslessen bij Plato. Je traint op een erg leuke, maar toch gedisciplineerde manier het geven van stoten en trappen op pads, kussens en bokszakken. Een heerlijke les om je helemaal in uit te leven! Daarnaast is Box en Shape ideaal om aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen te werken. Bij Box en Shape vindt geen lichamelijk contact plaats.

Poweryoga is de meest dynamische vorm van Yoga, is een fantastische bewegingsvorm om een sterk en gezond lichaam te krijgen en is voor iedereen geschikt. De verschillende Yoga houdingen worden zo aangepast dat je kunt werken op jouw eigen niveau. De nadruk ligt op het sportieve element. Bewegingen vloeien in elkaar over en je wordt sterker en leniger. Je voelt je fitter, meer energiek en tegelijkertijd ben je kalm.

Gladiator (3) NIEUW



Kenmerkend voor de Gladiator les is de korte duur en intensiteit van de trainingen. Ze zijn tussen de 30 en 45 minuten. De volledige training duurt 60 minuten met warming-up en rekken en strekken erbij. De trainingen zijn vakkundig ontworpen met als doel het lichaam de juiste prikkels en overload te geven om resultaat te behalen bij vetverbranding, conditie en spieruithoudingsvermogen. Een les voor de die hards!



Power Shape (niveau 3)



Intensieve training met veel variatie waarbij het accent ligt op uithoudingsvermogen en kracht. Afwisselend worden dynamische en statische grondoefeningen gedaan. Kenmerkend voor Power Shape is dat alle spieren en spiergroepen worden getraind zodat de gehele lichaamsconditie verbeterd, en je figuur er daardoor beter uitziet. Een uitdagende les met veel afwisseling en veel aandacht voor de vier B's (Borst, Benen, Billen en Buik).

Tiener Fit (1)



Tienerfit is speciaal ontwikkeld voor de jeugd van 12 t/m 15 jaar. Ons doel is dan ook de tieners te laten ervaren hoe leuk bewegen eigenlijk is!! Naast cardio-training (uithou-

dingsvermogen) en lichte krachttraining wordt er volop aandacht geschonken aan stabiliteit (houding!), coördinatie en lenigheid.

Function (2) NIEUW



Functioneel trainen is hét revolutionaire trainingsprogramma dat sporten spannend, uitdagend en vooral leuk maakt, voor iedereen! Bij functionele fitness train je natuurlijke bewegingspatronen, gebruik je meerdere (grote) spiergroepen tegelijkertijd en ontwikkel je stabilisatie en coördinatie. Je beloning: een lichaam dat minder blessuregevoelig is dus hoger belastbaar is, een oplossing voor lage rugklachten en een hoger calorieverbruik.

Kids Fit (niveau 1-2) NIEUW



Kids fit is een les waarin conditie, kracht, lenigheid, coördinatie en behendigheid centraal staan. Deze leuke en gevarieerde les wordt gegeven door een gediplomeerde fysiotherapeut. De kinderen (van ongeveer 8 tot 14 jaar) worden veelal door de huisarts, chiropractor of fysiotherapeut verwezen vanwege het bestaan van klachten of het herstel van klachten. Er vindt overleg plaats tussen de behandelaars en de lesgever.

50+ (niveau 2)



Tijdens deze gerichte groepsles voor 50 plussers worden door middel van specifieke oefeningen de spieren, de longen en het hart- en vaatstelsel getraind. Uiteraard gebeurt alles in een aangepast tempo, zodat iedereen het zonder moeite kan volgen. Deze les is bedoeld voor mensen die van afwisseling houden en het tevens gezellig vinden om in groepsverband te trainen. Het grote voordeel is dat u continu onder leiding van een gediplomeerde instructeur traint, die u corrigeert en uitleg geeft waar dat nodig is.