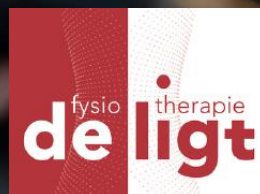


The Health Cube & Fysiotherapie De Ligt

Wij zijn er voor jou

Alles voor herstel, beweging en een gezonde leefstijl onder één dak. Samen werken we aan een sterker en fitter lichaam.

Lees alles over onze diensten in
deze brochure! 



**THE
HEALTH
CUBE.**



Bij The Health Cube & De Ligt geloven we dat een gezond en energiek leven begint bij de juiste balans tussen bewegen, herstel en leefstijl.

Of je nu klachten hebt, herstelt van een blessure of werkt aan je fitheid, wij staan voor je klaar. Met een team van specialisten bieden we fysiotherapie, training en leefstijlbegeleiding aan, zodat we jou op een complete en persoonlijke manier kunnen helpen.

Samen werken we aan een lichaam dat sterker, fitter en beter in balans is, zodat jij je weer vrij kunt bewegen.



Fysiotherapie de Ligt
De Ligt 1C, Veldhoven
040 253 46 10
info@fysiotherapiedeligt.nl



The Health Cube
Provincialeweg 56, Veldhoven
040 253 46 10
info@thehealthcube.nl

SPECIALISATIES

- Personal training (pagina 4)
- Podotherapie (pagina 5)
- (sport) fysiotherapie (pagina 6)
- Manuele therapie (pagina 7)
- Echografie (pagina 8)
- Shockwave therapie (pagina 9)
- Persoonlijke leefstijlcoaching (pagina 10)
- Sport- en ontspanningsmassage (pagina 11)
- Dry needling (pagina 12)
- Taping (pagina 13)
- ZwangerFit® / MamaFit® (pagina 14)
- Fysio Fitness (pagina 15)
- GLA:D programma (pagina 16)
- Valpreventie (pagina 17)
- Oedeem therapie (pagina 18)
- Aquafysio (pagina 19)
- Claudicatio (pagina 20)
- COPD therapie (pagina 21)
- VALD testing (pagina 22)

PERSONAL TRAINING

Persoonlijke begeleiding en een blijvend resultaat

Bereid je voor op een gezondere leefstijl en een sterker, energieker lichaam.

Bij The Health Cube train je onder begeleiding van personal trainer Finn Smeeman. Samen stel je een persoonlijk plan op dat past bij jouw lichaam, niveau en leefstijl.

Bij The Health Cube kan je kiezen uit:

- 1 op 1 training vanaf €46
- 1 op 2 training vanaf €26
- 1 op 3 training vanaf €21

Samen trainen of alleen, je krijgt altijd persoonlijke begeleiding en werkt doelgericht aan resultaten die passen bij jouw lichaam en leefstijl.

Meer informatie of een afspraak maken met Finn? Klik [hier](#).

PODOTHERAPIE

De basis van jouw beweging begint bij je voeten

Veel lichamelijke klachten ontstaan door een verkeerde voetstand of een afwijkend looppatroon. Dit kan zorgen voor pijn in je voeten, maar ook in je knieën, heupen of rug.

Het podotherapieaanbod van Toppodo richt zich op het behandelen van klachten aan de voeten en het bewegingsapparaat.

Afhankelijk van jouw situatie kunnen we werken met:

- ✓ Op maat gemaakte (3D) steunzolen
- ✓ Gerichte oefeningen en advies
- ✓ Taping of andere ondersteunende technieken

Gezonde voeten zijn de basis van een sterk en goed functionerend lichaam. Wij helpen je om weer vrij en zonder klachten te bewegen.

Meer informatie of een afspraak maken met Toppodo? Klik [hier](#).

(SPORT) FYSIOTHERAPIE

Gericht werken aan herstel en beweging

Heb je klachten door je houding, beweging of een blessure? Met fysiotherapie brengen we jouw lichaam weer in balans en helpen we je om klachten effectief te verhelpen.

Met een combinatie van hands-on behandelingen, oefeningen en begeleiding werken we aan jouw herstel.

■ SPORT FYSIOTHERAPIE

Heb je een blessure opgelopen tijdens het sporten of kun je door klachten niet meer sporten zoals je wilt? Dan kijken we samen hoe je zo snel en verantwoord mogelijk weer terugkomt op jouw niveau.

Of je nu wilt herstellen van dagelijkse klachten of gericht werkt aan je terugkeer naar sport. Wij begeleiden je stap voor stap naar een duurzaam herstel.

MANUELE THERAPIE

A male therapist in a dark blue t-shirt with 'THE HEALTH CUBE' logo is performing manual therapy on a female patient lying on a table. The therapist is leaning over the patient, using his hands to gently manipulate the neck area. The patient is looking up and to the side. The background is a bright, clean clinical setting with a window and some plants.

Meer bewegingsvrijheid bij gewrichtsklachten

Heb je last van stijve gewrichten of pijn bij bewegen? De manueel therapeut is gespecialiseerd in klachten van de wervelkolom, gewrichten en ledematen en helpt om de bewegelijkheid te verbeteren en klachten te verminderen.

Met specifieke technieken behandelen we blokkades in gewrichten, waardoor je vaak direct merkt dat bewegen soepeler gaat en pijn vermindert.

Manuele therapie wordt ingezet bij o.a.

- Nek- en rugklachten
- Schouderklachten
- Hoofdpijn vanuit de nek
- Bewegingsbeperkingen

Na een uitgebreid onderzoek kijken we welke behandeling het beste bij jou past, zodat je weer vrijer kunt bewegen in het dagelijks leven.

ECHOGRAFIE

Snel duidelijkheid over jouw klacht

Blijf je last houden van een blessure of pijnklacht? Met echografie kunnen we snel en nauwkeurig in beeld brengen wat er in je lichaam speelt.

Met behulp van geluidsgolven maken we real-time beelden van spieren, pezen en gewrichten. Zo kunnen we direct zien waar de oorzaak zit en de behandeling hierop afstemmen.

✓ **Snelle en duidelijke diagnose**

✓ **Gerichte behandeling vanaf de eerste afspraak**

✓ **Inzicht in spieren, pezen en gewrichten**

Echografie is pijnvrij en geeft direct duidelijkheid. Hierdoor werk je sneller aan herstel.

SHOCKWAVE THERAPIE

Doorbreek langdurige pijnklachten

Blijf je last houden van een blessure die maar niet overgaat?

- ✓ Shockwave therapie helpt om het natuurlijke herstelproces van je lichaam opnieuw te activeren.

Met gerichte schokgolven behandelen we de plek van de klacht. Dit stimuleert de doorbloeding en zorgt ervoor dat beschadigd weefsel zich beter herstelt.

Shockwave therapie wordt ingezet bij o.a.

- Hielspoor
- Tenniselleboog
- Schouderklachten
- Andere peesklachten

Twijfel je of shockwave iets voor jou is? We doen altijd eerst een intake om te bepalen wat het beste past bij jouw klacht.

PERSOONLIJKE LEEFSTIJLCOACHING

Persoonlijke leefstijlcoaching die écht bij jou past.

Met onze persoonlijke leefstijlcoaching werk je in 12 weken aan blijvende verandering. Geen crashdiëten of snelle oplossingen, maar een duurzame aanpak die past bij jouw leven.

- ✓ Volledig afgestemd op jouw wensen en doelen
- ✓ Leer bewuste en gezonde keuzes maken
- ✓ Persoonlijke begeleiding en ondersteuning van een ervaren leefstijlcoach

■ Traject van 12 weken: vanaf €210

Of het nu gaat om gezonder eten, meer beweging, of beter slapen, wij zijn er om je te ondersteunen

SPORT- EN ONTSPANNINGSMASSAGE

Last van stijve spieren of vermoeidheid? Tijd om écht te herstellen!

Je lichaam verdient meer dan alleen rust. Met een massage geef je jezelf nieuwe energie, minder spanning en meer soepelheid.

Bij The Health Cube & De Ligt kan je kiezen uit:

- Sportmassage (30 min)
- Ontspanningsmassage (30 of 60 min)

Behandelingen zijn mogelijk voor de nek, schouders, rug, armen en benen. Tijdens het consult bespreken we jouw voorkeur, zodat we de massage kunnen afstemmen op jouw behoefte.

-
- | | |
|-------------------|---|
| ✓ 30 minuten: €34 | ✓ 5-rittenkaart: €165 (30min per keer) |
| ✓ 60 minuten: €68 | ✓ 10-rittenkaart: €330 (30min per keer) |

DRY NEEDLING

Snelle verlichting van spierpijn en spanning

Last van stijve, pijnlijke of verkrampde spieren? Met dry needling pakken we de oorzaak van jouw klacht direct aan.

Dry needling is een effectieve behandelmethode waarbij triggerpoints (spierknopen) met een dun naaldje kort worden aangeprikt. Hierdoor ontspant de spier zich direct en langdurig.

- ✓ **Snelle vermindering van spierpijn en spanning**
 - ✓ **Meer bewegingsvrijheid, vaak al na één behandeling**
 - ✓ **Gericht op de oorzaak van de klacht (triggerpoints)**
-

Voorafgaand aan de behandeling vindt altijd een zorgvuldig onderzoek plaats om te bepalen of dry needling geschikt is.

TAPING

Ondersteuning bij herstel en beweging

Heb je last van een blessure, overbelasting of hooikoortsklachten? Met taping ondersteunen we je lichaam op een effectieve manier.

Bij The Health Cube & De Licht kan je kiezen uit:

- Taped voor ondersteuning bij het sporten
- Taped bij blessures
- Hooikoortstaping

Je lichaam blijft vrij bewegen, terwijl de tape helpt bij herstel, ondersteuning en vermindering van klachten.

- 1x taping: €15

ZWANGERFIT® / MAMAFIT®

Sterk en in balans tijdens én na je zwangerschap

Wil je tijdens je zwangerschap verantwoord blijven sporten of na je bevalling werken aan jouw herstel? Bij ZwangerFit en MamaFit ga je aan de slag om je conditie en kracht te verbeteren of op peil te houden

Tijdens de lessen train je in een veilige omgeving, met begeleiding die is afgestemd op jouw fase: tijdens de zwangerschap of juist in het herstel daarna.

Bij De Licht werk je aan:

- ✓ Een goede houding en ademhaling
- ✓ Kracht en stabiliteit
- ✓ Vertrouwen in je lichaam

Daarnaast is er altijd ruimte voor ontspanning en het uitwisselen van ervaringen met anderen.

FYSIO FITNESS

Verantwoord bewegen met professionele begeleiding

Wil je werken aan je fitheid, maar wel met de juiste begeleiding? Met fysiofitness train je onder toezicht van een specialist, met een programma dat volledig is afgestemd op jouw lichaam en doelen.

Ga gericht aan de slag en train 1, 2 of 3 keer per week in kleine groepen van maximaal 8 personen.

- Je lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen en resultaat te behalen. Daarom werken wij met een abonnement van minimaal **3 maanden**.

Zo train je niet alleen effectief, maar ook veilig en met vertrouwen.

- Traject van 12 weken: vanaf €115
- Traject van 6 maanden: vanaf €215
- Traject van 12 maanden: vanaf €383

GLA:D PROGRAMMA



Blijf bewegen met heup- en knieklachten

Heb je artrose klachten in je heup of knie? Met het GLA:D-programma leer je hoe je op een verantwoorde manier kunt blijven bewegen.

Dit programma combineert voorlichting met gerichte oefeningen, zodat je beter begrijpt wat er in je lichaam gebeurt en wat je zelf kunt doen.

Tijdens het programma werk je aan:

- Sterkere spieren rondom het gewricht
- Soepeler en gemakkelijk bewegen

Door actief aan de slag te gaan, kun je klachten verminderen en beter blijven functioneren in het dagelijks leven.

VALPREVENTIE

Laat vallen geen onderdeel zijn van ouder worden!

Een val kan grote gevolgen hebben voor je gezondheid en zelfstandigheid. Gelukkig kun je het risico op vallen sterk verminderen met de juiste begeleiding en training.

- ✓ **Persoonlijke valrisico analyse**
- ✓ **Verbeteren van loop- en bewegingszekerheid**
- ✓ **Meer vertrouwen in je eigen lichaam**
- ✓ **Groepsles onder begeleiding van een professional**

Met gerichte oefeningen en persoonlijke begeleiding verbeteren we de balans, versterken we de spieren en vergroten we de mobiliteit.

■ **12 weken: €120**

OEDEEM THERAPIE

Verminder zwelling en voel je weer vrijer in bewegen

Heb je last van vochtophoping, bijvoorbeeld in je arm of been? Oedeemtherapie helpt om zwelling te verminderen en je bewegingsvrijheid te verbeteren.

Met verschillende behandeltechnieken stimuleren we de afvoer van vocht en ondersteunen we het herstel van je lichaam.

De behandeling kan bestaan uit:

- Manuele lymfedrainage
- Compressie
- Oefeningen en advies voor thuis

Samen kijken we wat jouw lichaam nodig heeft, zodat klachten verminderen en je weer makkelijker kunt bewegen.

AQUA FYSIO

Bewegen met minder belasting, wél resultaat

Bewegen in water maakt trainen een stuk toegankelijker. Aqua fysio maakt gebruik van de voordelen van warm water, waardoor je lichaam minder wordt belast terwijl je toch actief traint.

Het water ondersteunt je gewrichten en spieren, terwijl de weerstand juist helpt om kracht op te bouwen en je conditie te verbeteren.

- **12 weken durend programma, onder begeleiding van een fysiotherapeut**
- **De lessen worden gegeven bij Zwembad City Sport in Veldhoven**

-
- **Traject van 12 weken: vanaf €115**
 - **Traject van 6 maanden: vanaf €215**
 - **Traject van 12 maanden: vanaf €383**

CLAUDICATIO

Blijf in beweging, ook met pijn in de benen

Krijg je pijn of kramp in je benen tijdens het lopen, die verdwijnt als je even stilstaat? Dit kan wijzen op claudicatio, ook wel bekend als etalagebenen.

■ Claudicatio ontstaat door een vernauwing van de bloedvaten in de benen, waardoor de spieren tijdens inspanning te weinig zuurstof krijgen. Dit veroorzaakt pijn of een vermoeid gevoel bij het lopen.

Met een gespecialiseerd trainingsprogramma helpen we je om:

- ✓ Langer lopen zonder pijn
- ✓ Je spieren efficiënter gebruiken
- ✓ Loopafstanden vergroten en conditie verbeteren

COPD THERAPIE

Fysiotherapie bij chronische longaandoeningen

Bij COPD is er sprake van een chronische beperking van de luchtstroom, wat leidt tot benauwdheid, verminderde inspanningstolerantie en afname van spierkracht.

De fysiotherapie richt zich op het verbeteren van het inspanningsvermogen en het optimaliseren van het ademhalingspatroon.

Bij de therapie werk je aan:

- ✓ **Conditietraining en spierversterking**
- ✓ **Uithoudingsvermogen en flexibiliteit**
- ✓ **Verbeteren van de levensstijl**

Krijg meer controle over je lichaam en houd energie over voor de dingen die belangrijk voor je zijn

VALD TESTING

Inzicht dat het verschil maakt op het veld

Wil je weten of jij of je team écht klaar bent om te presteren?

Met VALD testing brengen we kracht, belastbaarheid en blessurerisico's nauwkeurig in kaart.

Met behulp van geavanceerde meetapparatuur analyseren we onder andere spierkracht, sprongvermogen en verschillen tussen links en rechts.

Zo krijg je niet alleen inzicht in je huidige niveau, maar ook in waar nog winst te behalen valt.

Waarom VALD testing?

- ✓ Gericht inzicht in kracht en prestaties
- ✓ Vroegtijdig signaleren van blessurerisico's
- ✓ Objectieve metingen voor een veilige terugkeer naar sport

Voor teams bieden we een complete preseason test, volledig op locatie. Trainers ontvangen direct een concreet en praktisch advies om spelers optimaal voor te bereiden op het seizoen.

AFSPRAAK MAKEN?

Wil je werken aan je herstel, fitheid of gezondheid? Neem contact met ons op en plan eenvoudig jouw afspraak hier.



De Licht 10, Veldhoven



040 253 46 10



info@fysiotherapiedelicht.nl



Provincialeweg 56, Veldhoven



040 253 46 10



info@thehealthcube.nl

Wij zijn er voor jou