



TAPEN EN BANDAGEREN

Om uw herstel te bevorderen en te ondersteunen.

Medical taping met Curetape

Bevordert het herstelproces met behoud van bewegingsvrijheid.

Medical taping heeft een helende werking bij onder andere

- Pijnlijke gespannen spieren
- Irritaties aan pezen en aanhechtingen
- Houding gerelateerde klachten
- Zwellingen na blessures
- Bloeduitstorting
- Rug-, schouder- en nekklachten
- Tennisarm en golfelleboog
- Spierverrekking of spierscheuring
- (Rib)kneuzingen

Sporttape

Bescherming van het herstelproces tijdens het sporten. Sporttape is een methode om bewegingsuitslagen van gewrichten te remmen.

Bij uitstek geschikt na

- Verzwikking
- Overstrekking
- Hypermobiliteit
- Spierscheuring of spierverrekking

MAAK VRIJBLIJVEND EN GRATIS EEN AFSPRAAK

Om kennis te maken!

Schakel mij in als u

- Uw trainingsintensiteit wilt opvoeren
- Een nieuwe sport gaat beoefenen
- Uw lichaam tijdens uw werk of sport protesteert
- (Weer) actief gaat bewegen
- Start met trainen na een blessure

Ik geef u persoonlijke begeleiding

- In mijn praktijk in Reeuwijk
- Of op locatie: kantoren, winkels en bedrijven sportscholen, sportverenigingen (internationale) evenementen (internationale) wedstrijden en bij u thuis

Andries Hollinga

helpt beter te bewegen!

Bronmos 21
2811 GR Reeuwijk
The Netherlands
T + 31 (0) 182 301424
M + 31 (0) 651621403
info@andrieshollinga.com
www.andrieshollinga.com



Andries Hollinga

helpt beter te bewegen!

teksten: Andries Hollinga, Dijkstra&Do - fotografie: Masja Stolk - ontwerp: AzimDezign

SPORT- & KLASSIEKE MASSAGE

BEGELEIDING & ADVIES IN BEWEGING

BLESSUREPREVENTIE



Weer gaan sporten na een rugoperatie is spannend. Door het persoonlijke advies, de begeleiding en het taping van Andries sport ik nu weer met een veilig gevoel."

Andries Hollinga

helpt beter te bewegen!



IK HELP U BETER TE BEWEGEN!

Even voorstellen

Ik ben Andries Hollinga, geboren in 1959 en ik woon in Reeuwijk.

Enkele van mijn diploma's:

- NGS Sportmassage
- Klassieke massage
- Medical Taping Concept

Uw (zorg)vraag is mijn uitgangspunt

- Behandelplan en advies op maat
- Betrokkenheid en discretie

Mijn aanpak

- We maken een afspraak en u ontvangt een intakeformulier.
- We hebben een gratis intake gesprek van ongeveer 1 uur inclusief bewegingsonderzoek.
- U ontvangt van mij een vrijblijvend behandelplan en we spreken de offerte door.
- Na akkoord starten we met uw behandeling.
- U krijgt tips om zelf thuis te oefenen.
- Tussendoor bespreken we hoe het gaat en pas ik eventueel uw behandeling aan.

Extra inbreng

- Ik ben een intensief duursporter.
- Ik heb ervaring met diverse sporten.
- Ik behandel en masseer in mijn praktijk en op locatie (binnen- en buitenland).
- Ik werk met sporters maar ook met mensen met (arbeids) blessures, jong en oud.



Andries neemt alle tijd voor je. Het eerste advies is gratis en eerlijk. Als het probleem buiten zijn competentie valt, dan verwijst Andries door naar een andere deskundige partner of arts."

Heeft u spier-, pees- of gewrichtsklachten?
Of wilt u een preventieve behandeling en advies?
Ik onderzoek u gratis.
U ontvangt vrijblijvend een persoonlijk behandelplan.
Daarna gaan we samen aan de slag!



U beweegt weer soepel door massage

- Sportmassage en wellness
- Gebaseerd op de laatste kennis en technieken
- In mijn praktijk of op locatie, ook voor bedrijfsmassages



Uw herstel bevorderen door taping en bandageren

- Bevorder het herstel van uw spieren, pezen en gewrichten door het vakkundig laten aanbrengen van medical tapes, sporttapes, kinesiotapes en bandages
- Dit kan ook preventief



Tips om blessures te voorkomen

- Blessurepreventie
- Naast behandelingen bespreken we tips voor thuis, zoals rek- of kracht oefeningen voor versnelde herstel van uw spieren en pezen.



Persoonlijk advies en begeleiding voor sport en werk

- Persoonlijke begeleiding
- Uitgebreid gratis intakegesprek en persoonlijk behandelplan
- Regelmatig contact en evaluatie
- Indien gewenst samen sporten, voedingsadviezen en trainingsschema's
- In mijn praktijk of op locatie.



MASSAGEBEHANDELINGEN

Massage helpt u en uw lichaam

op een aangename manier weer in balans te komen.

Sportmassage

volgens de laatste kennis en technieken

Voor iedereen die soepel en pijnvrij wil bewegen.

- Blessurepreventie
- Versneld spierherstel na inspanning
- Bevordert herstel van blessures
- Behandeling van spierknopen en littekenweefsel in de spieren

Klassieke massage

• Massage gericht op geestelijke en lichamelijke ontspanning en stressvermindering.

- Spanning en stress veroorzaken gespannen spieren. Gespannen spieren zijn slechter doorbloed. Hierdoor heeft u meer kans op klachten als hoofdpijn en pijn in nek, schouder en onderrug.

Blessurepreventie

Vaak wordt pas behandeld als het kwaad al is geschied. Met blessurepreventie kunt u blessures voorkomen, een opkomende blessure verminderen en verergering voorkomen.

Ik werk graag met cliënten die luisteren naar hun lichaam en op tijd erkennen dat hulp van vaardige handen gewenst is om de balans te handhaven of te helpen herstellen.



Andries rijdt met zijn bus naar onze kapperszaak en behandelt de spieren van onze medewerkers. Dit levert ons gezonde en blije medewerkers op! Perfecte preventie."

