

FYSIOTERAPIA

Viivi Kettukangas

Olen toiminut fysioterapeuttina vuodesta 2014. Teen pääosin tuki- ja liikuntaelinfysioterapiaa liikkuvien ihmisten ja urheilijoiden parissa. Voimistelijoiden kanssa olen työskennellyt noin 8 vuotta, aluksi hierojan roolissa. Olen kiinnostunut urheilijoiden kokonaisvaltaisesta harjoittelusta, kehonhuollon, voima- ja kestävyys harjoittelun linkittämisestä lajiharjoitusten yhteyteen, joiden avulla urheilija pysyy terveenä ja välttyy loukkaantumisilta. Pyritään poistamaan harjoittelua ja kehitystä häiritsevät ongelmat ennen loukkaantumisten syntyä!



Riikka Tolvanen

Olen työskennellyt fysioterapeuttina vuodesta 2014 asti ja käynyt sen jälkeen useita jatkokoulutuksia keskittyen tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapiaan sekä urheilufysioterapiaan. Urheilijoiden kanssa työskentely on lähellä sydäntäni ja haluan auttaa heitä monipuolisen harjoittelun toteutuksessa ja sitä kautta loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä. Urheilussa yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää ja tämän vuoksi fysioterapia on tärkeänä tukena heikkouksien kehittämiseen. Mennään yhdessä kohti tasapainoisempaa ja vahvempaa kehoa!



Nanne Kettukangas

Olen tehnyt fysioterapeutin töitä 2016 syksystä ja ollut urheiluhierojana 2012 syksystä. Teen tuki- ja liikuntaelinfysioterapiaa, manuaalista terapiaa ja urheiluhierontaa kaikenikäisille ihmiselle. Fysioterapiallani pyrin ennaltaehkäisemään urheilijoiden loukkaantumista parantamalla urheilijan kehonhallintaa ja liikkuvuutta kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon urheilijan lajin.

Olemme kaikki ProMethod -valmentajia. Fysioterapian yhteydessä teemme aina asiakkaalle koko kehon liikkuvuuden ja liikehallinnan kartoituksen, joiden perusteella ohjaamme tarvittavat harjoitteet ja suunnittelemme fysioterapian.



Hinnasto (SC Vantaan jäsenhinta):

30 min Fysioterapia	35 €
45 min Fysioterapia	45 €
60 min Fysioterapia	55 €

Yhteystiedot:

Viivi Kettukangas

Puh. 040 5491960

viivi@profraining.fi

Riikka Tolvanen

Puh. 040 9696633

riikka_tolvanen@hotmail.com

Nanne Kettukangas

Puh. 040 5172742

nkettukangas@gmail.com