



Tôi có phải trả phí không?

Quý vị có thể phải trả phí cho dịch vụ này. Vui lòng liên lạc nhóm Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi để tìm hiểu thêm.

Tôi có thể nhờ thông dịch viên không?

Có, dịch vụ thông dịch được miễn phí. Vui lòng thông báo cho chúng tôi khi đặt lịch hẹn.



IPC Health trân trọng cảm ơn sự hỗ trợ của Chính phủ Úc và Chính quyền Bang Victoria.

IPC Health Corporate Office

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
PO Box 171 Deer Park VIC 3023

ACN 136 685 151
ABN 68 846 923 225

Deer Park

106 Station Road
Deer Park 3023

St Albans

1 Andrea Street
St Albans 3021

Sunshine

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

Altona Meadows

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

Hoppers Crossing

117–129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

Wyndham Vale

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

W [ipchealth.com.au](https://www.ipchealth.com.au)

E ipchealth@ipchealth.com.au

f IPC Health in IPC Health t IPCHealth_au

ipcHealth

Sinh lý học Tập luyện



Một chuyên gia sinh lý học tập luyện có thể giúp đỡ như thế nào?

Các chuyên gia sinh lý học tập luyện của chúng tôi giúp quản lý tình trạng sức khỏe hoặc chấn thương của quý vị thông qua giáo dục và tập luyện.

Các dịch vụ của Chuyên gia sinh lý học Tập luyện bao gồm xây dựng chương trình và hỗ trợ tập luyện 1 kèm 1, tập luyện theo nhóm và có thể giúp quý vị tìm một nhóm tập luyện tại địa phương phù hợp với nhu cầu của mình.

Tập luyện thường xuyên có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống và kiểm soát:

- bệnh tiểu đường tuýp 2
- kiểm soát cân nặng
- bệnh mạn tính
- COVID-19 kéo dài
- loãng xương và viêm xương khớp
- kiểm soát cơn đau
- bệnh ung thư
- nguy cơ mất thăng bằng và ngã
- đại, tiểu tiện không tự chủ
- sức khỏe tâm thần

Các chuyên gia sinh lý học tập luyện là những chuyên gia giúp quý vị:

- cải thiện sức khỏe và thể chất của quý vị thông qua hoạt động thể chất
- vận động tốt hơn và nhiều hơn
- cảm thấy khỏe khoắn và mạnh mẽ trở lại sau một chấn thương hoặc bệnh tật
- hỗ trợ quý vị kiểm soát và sống chung với bệnh mạn tính
- cải thiện sức khỏe tâm thần và sự an vui của quý vị
- xây dựng một chương trình tập luyện phù hợp với bạn
- sống khỏe mạnh và đạt mục tiêu

Ai có thể sử dụng dịch vụ này?

IPC Health cung cấp dịch vụ chuyên gia sinh lý học tập luyện cho tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi hiện đang sinh sống, làm việc hoặc học tập tại Brimbank, Wyndham hoặc Hobsons Bay.

Cách đặt lịch hẹn?

Liên lạc với cơ sở IPC Health gần nhất. Quý vị có thể phải chờ có lịch trống.

