



Fysiotherapie Minck

Bewust Beter Bewegen met Fysio Pilates

In Oase Feelgood & Cure Center

Doelgroep Fysio Pilates groepsles

Mijn doelgroep is mannen en vrouwen met chronische rug- en nekklachten, maar ook voor hen, die houding- en bewegingsklachten willen voorkomen of verminderen.

Bewust Beter Bewegen

Met **Fysio Pilates** werkt men aan bewegingsbewustzijn en stabiliteit vanuit ketenbewegingen, waarbij meerdere spiergroepen tegelijk worden aangesproken.

Met deze methode werkt men aan **stabiliteit en balans** dmv spierkracht, lenigheid en coördinatie, bewegingsverbetering en ademhalingsbewustzijn.

In de **Fysio Pilates** lessen worden de dieper gelegen spieren van de nek, schouder, arm, buik, rug en bekkenbodem en benen geoefend. **Fysio Pilates** is een oefentherapie, waarbij Pilates oefeningen gecombineerd worden met up-to-date inzichten binnen de fysiotherapie.

Preventie

Fysio Pilates als preventie of als vervolg op oefen- of fysiotherapiebehandeling voor houding- en bewegingsklachten.

Uitgangspunten van Pilates

De 6 basis uitgangspunten van **Pilates** lessen zijn concentratie, ademhaling, centreren, controle, precisie en vloeiende beweging.

Dagen

**Maandag- en vrijdag ochtend
Dinsdag ochtend en avond
(lesduur 1 uur).**

Leskosten en lestijden

proefles 11 euro

zie info:

www.fysiotherapieminck.nl

Oefeningen en oefenmateriaal

De **oefeningen** worden uitgevoerd in stand, zit en lig op de oefenmat. We maken gebruik van **oefenmaterialen** zoals een bal, gewichtjes, dynaband en een balanskussen en pilates ring.

De **vaardigheden**, die u nodig heeft om mee te doen bouwt u op als u regelmatig de lessen bezoekt.

Benodigheden

makkelijk zittende kleding en een grote badhanddoek. Matten en oefenmaterialen zijn in de Oase aanwezig.

Contact:

U kunt contact opnemen met:

Monica Minck

tel: 06 - 46523557

Oase Feelgood & Cure Center,
Amstellaan 2b, 1442 RX Purmerend

www.oasecentrum.nl

www.fysiotherapieminck.nl

Monica Minck
tel: **06 - 46523557**
email: **info@fysiotherapieminck.nl**
website: **www.fysiotherapieminck.nl**
adres: **Amstellaan 2b, Purmerend**



**Koninklijk Nederlands Genootschap
voor Fysiotherapie**



Bewust Beter Bewegen

Fysio Pilates

