



## 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 nekklasten, 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](http://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](http://www.oasecentrum.nl)

[www.fysiotherapieminck.nl](http://www.fysiotherapieminck.nl)

**Monica Minck**  
tel: 06 - 46523557  
email: [info@fysiotherapieminck.nl](mailto:info@fysiotherapieminck.nl)  
website: [www.fysiotherapieminck.nl](http://www.fysiotherapieminck.nl)  
adres: Amstellaan 2b, Purmerend



**Koninklijk Nederlands Genootschap  
voor Fysiotherapie**



# Bewust Beter Bewegen

## Fysio Pilates

