

WEEKVANDEOEFENTHERAPIE.NL

9 T/M 15 OKTOBER 2017

STAP BINNEN!

EN DOE DE GRATIS HOUDINGSCHECK



de oefentherapeut

CESAR-MENSENDIECK





Gezond bewegen?

Kies voor
oefentherapie
Cesar/Mensendieck!

Lopen, gaan zitten, bukken, tillen. We bewegen de hele dag en meestal onbewust. Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manier van bewegen, maar sommige gewoontes zijn niet goed voor het lichaam. Dan kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld rug, nek of schouder. Ook door bepaalde afwijkingen of ziekten, denk aan reuma of astma, kunnen mensen problemen krijgen met hun bewegingsapparaat.

De oefentherapeut maakt u bewust van uw fysieke mogelijkheden en coacht u bij het aanleren van gezond beweeggedrag. Het doel van oefentherapie is dat klachten verdwijnen, verminderen of voorkomen worden, uitgaande van uw eigen bewegingsmogelijkheden. Ook wordt rekening gehouden met de situatie waarin u zich bevindt en met uw dagelijkse activiteiten. Ervaar zelf wat oefentherapie voor u kan betekenen!

Uw oefentherapeut:

