

de oefentherapeut

CESAR-MENSENDIECK



21 T/M 27 NOVEMBER 2014
WEEK VAN DE
OEFENTHERAPIE

WEEKVANDEOEFENTHERAPIE.NL



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 manieren 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 eigen fysieke mogelijkheden en coacht u bij het aanleren van gezond beweeggedrag. Het doel van oefentherapie is de klachten te laten verdwijnen, verminderen en/of te voorkomen, 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!

21 T/M 27 NOVEMBER 2014

WEEK VAN DE
OEFENTHERAPIE

Uw oefentherapeut:

WEEKVANDEOEFENTHERAPIE.NL