

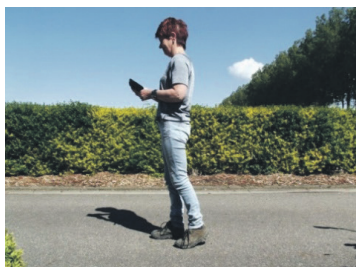
OEFENTHERAPIE CESAR EN MENSENDIECK, WAT IS DAT EIGENLIJK?

Lopen, staan, gaan zitten, bukken, tillen, springen. 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.

Het zijn bewegingen die zo vanzelfsprekend zijn geworden, dat we er niet eens meer over nadenken. Totdat er iets misgaat. Misschien heeft u verkeerd getild en heeft u daardoor nu pijn in uw rug, of heeft u uw buikspieren verwaarloosd en uw rug overbelast. Of misschien beweegt u te gespannen. Wat er ook gebeurd is, als u bereid bent zelf iets te doen aan uw klachten, kunnen de oefentherapieën Cesar en Mensendieck goede behandelmethodes voor u zijn.



Fout



Goed

We kijken niet alleen naar uw klacht, maar naar uw hele lichaam. Spiegels zijn daarbij een hulpmiddel om u te laten zien wat uw gewoontehoudingen zijn en wat er fout gaat.

Natuurlijk is het niet gemakkelijk gewoontes van jaren te veranderen. Daarom zal de oefentherapeut altijd rekening houden met de omstandigheden thuis en op het werk en u coachen om uw houding en beweging te veranderen.

U neemt zelf actief deel aan de therapie zodat u leert begrijpen en voelen hoe en waarom bewegingen het best op een bepaalde manier kunnen worden uitgevoerd. Een belangrijke voorwaarde voor een blijvend resultaat is het inpassen van het geleerde in het dagelijks leven.

Zo bent u dus uiteindelijk zelf degene die uw klachten kan verhelpen of verminderen.

U KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR O.A.:

- Arm-, nek-, schouder-, rug- en beenklachten
- Bedrijfsoefentherapie
- Bekken- en bekkenbodemplakten, begeleiding tijdens zwangerschap
- Chronische pijnklachten en klachten ten gevolge van artrose
- Hernia en andere neurologische klachten
- Hippische sportoefentherapie/ Ruitersportgroepstraining
- Hoofdpijn, spanningsklachten en hyperventilatie
- Mensendieck en Pilates groepslessen
- MS en Parkinson
- Psychosomatiek en Slaapoefentherapie
- Scoliose en andere houdingsafwijkingen
- Sportoefentherapie algemeen



DE OEFENTHERAPEUT: UW BEWEGCOACH!

Alle oefentherapeuten in Zeeuws-Vlaanderen hebben zich naast hun vak als algemeen oefentherapeut Cesar en Mensendieck, gespecialiseerd in bepaalde richtingen en zijn daardoor ook verbonden aan verschillende netwerken.

De volgende maanden zullen verschillende therapeuten hierover meer vertellen in deze krant.

Als u precies wilt weten voor welke klachten u bij ons terecht kunt of welke oefengroep voor u geschikt is, raden wij u aan onze website te bezoeken of contact op te nemen via één van onderstaande telefoonnummers.

Terneuzen	Van Steenberglaan 33	0115-626050
Hulst	Tabakstraat 5	06-11533722
Oostburg	Brouwerijstraat 40/42	06-51957257
Sas van Gent	Oranjestraat 4	06-29062087
Axel	De Ruyterstraat 45	06-29062087

www.oefentherapieezvl.nl

Volg ons nu ook op



Oefentherapie Mensendieck/Cesar Zeeuws Vlaanderen