



Groepslessen

Oefentherapie

Groepslessen

Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan de gezondheid. Soms kunnen klachten ontstaan waardoor gezond bewegen niet meer zo vanzelfsprekend is.

Veel klachten kunnen verholpen worden of verminderen door meer bewust & gezond te bewegen. De groepslessen Oefentherapie kunnen daar een verandering in brengen.

Er wordt geoefend in kleine groepen waardoor er genoeg tijd is voor persoonlijke aandacht en begeleiding. De lessen zijn gevarieerd en worden afgestemd op uw persoonlijke situatie & wensen.

In de lessen wordt aandacht besteed aan: ***de algehele conditie, beweeglijkheid, spierkracht & spierlengte, ontspanning, ademhaling en evenwicht.***

De groepslessen motiveren, enthousiasmeren en leveren een **meer actieve & gezonde leefstijl** op!

Voor wie?

Groepslessen zijn bedoeld voor iedereen (met of zonder klachten) die graag wil werken aan een betere houding en beweging en voor wie zijn spieren graag in conditie wil brengen of houden.

Redenen om mee te doen aan groepslessen:

-Door hun (lichamelijke) beperkingen kunnen veel mensen niet optimaal sporten of een geschikte sport vinden.

-Sporten op een sportschool is dan vaak te zwaar.

-De sociale controle in de oefenzaal kan als belastend ervaren worden.

-Soms vinden mensen zich gewoon te oud voor een sportschool/ vinden een sportschool voor jonge mensen.

Heeft u interesse, doe dan vrijblijvend mee met een proefles!



Oefentherapie Dudok

Caroline Hoeks

Medisch Centrum Dudokpark

Hoge Naarderweg 3

1217 AB Hilversum

Tel: 06-21833919

www.oefentherapie-dudok.nl

info@oefentherapie-dudok.nl



Meer informatie?

De groepslessen worden gegeven door oefentherapeuten. Als oefentherapeut werken we volgens de methode Mensendieck. Wij zijn bevoegd paramedici, kwaliteits geregistreerd en Bachelor of Health.

De groepslessen vinden plaats in het prachtige Medisch Centrum Dudok waar naast de praktijkruimte gebruik gemaakt wordt van de professionele ingerichte oefenzaal.

De lessen vinden plaats op dinsdagochtend van 10.00-10.45.

Kosten: 35.00 euro per maand.

De oefentherapeut is gespecialiseerd in het houdings- en bewegingsapparaat. Klachten die daaruit voortvloeien zijn vaak goed op te heffen of te voorkomen door **bewust & gezond** te bewegen.