

Wie wel eens gelet heeft op het gemak waarmee kinderen zich bewegen, weet dat bewegen geen moeite hoeft te kosten en plezierig kan zijn. Volwassenen zijn vaak zo in beslag genomen door drukte of zorgen, dat ze zich nauwelijks bewust zijn van de manier waarop ze bezig zijn, zich bewegen.

Wanneer u benieuwd bent naar de manier waarop u beweegt en functioneert, dan is deze cursus wat voor u. Allerlei lichamelijke ongemakken, zoals rug- en gewrichtsklachten, spanning- of ademhalingsproblemen kunnen aanleiding vormen tot het volgen van Feldenkraislessen. Maar ook sporters, musici en dansers die blessures willen voorkomen en zoeken naar een betere coördinatie kunnen deelnemen aan de lessen. Onder professionele begeleiding krijgt u in zes weken (zes lessen) een introductie van de Feldenkrais leer methode aangereikt.

De cursussen hebben specifieke thema's, bijvoorbeeld: Back into Action, On Your Feet en Zeggenschap over je bekkenbodemp.

De cursussen Feldenkrais worden begeleid door Karin van Teeffelen die een extra vierjarige opleiding tot Feldenkrais docent gevolgd heeft.

### **Cursus Adem- en Ontspanning**

Door diverse omstandigheden in ons leven bouwen we spanning op in ons lichaam. Wanneer we onvoldoende de tijd nemen om te herstellen, om te ontspannen, wordt die opgebouwde spanning permanent.

Deze gaat zich vastzetten in ons lichaam. Na verloop van tijd kan dit lichamelijke klachten veroorzaken die in eerste instantie niets te maken lijken te hebben met de oorspronkelijke spanning.

Deze cursus geeft u inzicht en helpt u bij het herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging. Ademen wordt weer een natuurlijk proces, waarbij de adem niet hoeft te worden "gehaald", maar kan worden toegelaten. Goed leren ademen vergroot de bewustwording. Door het waarnemen van de adembeweging krijgt men meer inzicht in de manier waarop men met zichzelf en de omgeving omgaat.

De cursus bestaat uit zes lessen in groepsverband van één uur, waarin adem- en ontspanningstechnieken aan bod komen.

De cursussen Adem- en Ontspanning worden begeleid door Dineke Meijer die een extra vierjarige opleiding gevolgd heeft tot Adem- en Ontspanningstherapeut volgens de methode Van Dixhoorn.

### **Kosten en vergoeding**

Vraag gerust aan uw therapeut of de receptioniste wat de kosten zijn van FysioFit of een cursus. FysioFit geeft fysiotherapeutische begeleiding, maar is niet op medische indicatie en valt dus buiten het domein van fysiotherapie. Fysiofit en de cursussen worden meestal niet vergoed door de zorgverzekeraar.

### **Waar kunnen we u verder mee helpen?**

Naast mee te doen met FysioFit of één van de diverse cursussen kunt u, op medische indicatie, in onze praktijk terecht voor:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Manuele therapie
- Oedeemtherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Adem- en Ontspanningstherapie
- Bewust Beter Bewegen
- Dry needling

# FysioFit & Cursussen



Julianalaan 45  
3851 RA Ermelo  
0341-554482  
info@fysio-ermelo.nl

[www.fysio-ermelo.nl](http://www.fysio-ermelo.nl)



Deze folder bevat informatie over FysioFit en over de diverse cursussen die onze praktijk aanbiedt.

### FysioFit

Wilt u op een ongedwongen manier onder goede begeleiding sporten waarbij er rekening wordt gehouden met uw belastbaarheid? Dan is FysioFit wat voor u! In onze praktijk hebben wij medisch verantwoorde apparatuur staan en traint u onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Om zo optimaal mogelijk rekening te houden met uw persoonlijke belastbaarheid nemen met iedere nieuwe deelnemer een intakegesprek af met een, vooraf door u ingevulde, medische- en inspanningsvragenlijst. Daarna wordt er een scala van testen uitgevoerd om uw mate van conditie op dat moment vast te stellen. In overleg met de cliënt wordt een oefenprogramma opgesteld. De resultaten van dit oefenprogramma worden met de cliënt geëvalueerd.

U kunt gratis een proefles volgen om een indruk te krijgen van een les FysioFit.



### Fysiotherapeutische begeleiding

Een half uur per dag bewegen is noodzakelijk voor uw lichamelijk welbevinden. Er zijn genoeg redenen om te bewegen, alleen de discipline ontbreekt nog wel eens. Het concept FysioFit geeft ook u de mogelijkheid om begeleid te komen trainen. Sociale controle is een goede disciplinaire methode!

Bij FysioFit sport u in groepen van maximaal tien personen en de ervaring leert dat het groepsgevoel er mede voor zorgt dat de discipline vergroot wordt.

Bij ons bent u op het juiste adres om op een ongedwongen manier aan sport te kunnen doen. In ons centrum hebben wij medisch verantwoorde apparatuur staan en traint u onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Diverse thema's zullen gedurende het seizoen FysioFit de revue passeren om de training doelmatig en afwisselend te houden.

### Diverse cursussen

Interesseert u zich (beroepsmatig) voor een bepaald thema, wilt u uw behandelresultaat onderhouden en wilt u met een cursus meedoen? Fysio-Ermelo Prins & Staal geeft diverse cursussen in groepsverband waar u zich kunt verdiepen in een bepaalde bewegingsmethode of u kunt ontdekken wat adem- en ontspanningstechnieken doen met uw lichamelijke en mentale gespannenheid.

### Cursus Bewust Beter Bewegen

Bewegen is belangrijk in het leven. Met gevarieerd bewegen houdt u het lichaam in conditie. Spieren, pezen, gewrichten, botten en zenuwen moeten beweging krijgen anders gaat de kwaliteit achteruit. Hoe zorgt u ervoor dat uw lichaam voldoende variatie en ontspanning krijgt?

De cursus Bewust Beter Bewegen bestaat om u te helpen bij het vinden van een balans in uw bewegingen. Tijdens de cursus wordt een set oefeningen aangereikt die de 3B-stretch genoemd wordt. Onder professionele begeleiding leert u de verschillende oefeningen in zes weken (zes lessen). De oefeningen komen uit het concept Mobilizing Awareness® van Servaas Mes, Canada. De cursus Bewust Beter Bewegen is gebaseerd op de ideeën van het bovengenoemde concept en verder ontwikkeld door Karin Vaessen en Hans Kropman.

Het uitvoeren van de 3B-stretch kan zorgen voor ontspanning, behoud of vergroten van bewegelijkheid en herstel van originele bewegingspatronen. Deze zorgen voor een goede rompstabiliteit. U wordt zich bewust van onnodige spierspanningen tijdens het bewegen en leert deze te verminderen.

Na afloop van de cursus bent u in staat om de 3B-stretch op ontspannen wijze in tien minuten te doen. U kunt de oefeningen gebruiken wanneer u denkt dat u ze nodig hebt. De oefeningen kunt u overal doen zonder hulpmiddelen en zijn geschikt voor jong en oud. De training wordt bewust aan het einde van de dag gehouden, zodat u daarna ontspannen uw bed in kunt rollen.

De cursussen Bewust Beter Bewegen worden begeleid door fysiotherapeuten die hiervoor een extra opleiding gevolgd hebben.

### Cursus Feldenkrais

‘Een lichaam dat zich met een minimum aan inspanning en met een maximum aan efficiëntie kan bewegen.’

