

**Duur:** Hele jaar door op de schoolvakanties na

**Kosten:** €8,50 per keer

**Groeps-grootte:** maximaal 6 personen

**Wanneer:** Dinsdagochtend  
9:45 tot 10:30 uur  
11:00 tot 11:45 uur

Vrijdag  
13:00 tot 13:45

**Info:** Praktijk voor oefentherapie  
Mensendieck  
Angelique Kooijman  
0226 413144  
angelique@mensenco.nl

**Aanmelden:** Telefonisch of via de mail

## Oefen je FIT! in groepsverband



Gezond Bewegen wordt gegeven door een Oefentherapeut Mensendieck:



Samenwerkingsverband met:

***mens & co***  
Oefentherapeuten Mensendieck & Cesar  
Kop van Noord-Holland

### Praktijk voor oefentherapie Mensendieck

Gezondheidscentrum Niedorp  
Trambaan 113 • 1733 AX Nieuwe Niedorp  
0226 413144

[www.mensenco.nl/nieuwe-niedorp](http://www.mensenco.nl/nieuwe-niedorp)  
[angelique@mensenco.nl](mailto:angelique@mensenco.nl)

## Wat is 'Oefen je FIT!' in groepsverband?

De groepen zijn opgezet door een oefentherapeut Mensendieck omdat er vraag was naar bewegen in groepsverband op een verantwoorde manier ook voor mensen met lichamelijke klachten. Mensendieck is een houdings- en bewegingstherapie die bedoeld is om door middel van een goed spiergebruik, waar het hele lichaam bij betrokken wordt, te komen tot een betere houding en manier van bewegen. Ieder mens is anders en beweegt zich anders. Door bewegingen op de juiste manier uit te voeren krijgt u een belangrijk middel in handen om bewust en gezond te bewegen en eventuele klachten te voorkomen/verhelpen.

## Waarom meedoen?

Doe mee aan 'Oefen je FIT' in groepsverband als je:

- graag op een gezonde en bewuste manier wilt bewegen
- meer inzicht wilt krijgen in de mogelijkheden en grenzen van je lichaam
- je spieren in een gezonde conditie wilt brengen
- je algehele conditie wilt verbeteren
- je dagelijkse bezigheden op een zo adequaat mogelijke manier wilt uitvoeren
- je ademhaling wilt verbeteren
- je wilt leren ontspannen

De lessen worden gegeven door een geregistreerde oefentherapeut wil zeggen dat zij/hij voldoet aan de kwaliteitseisen die de beroepsvereniging aan hem/haar stelt.

Iedereen kan meedoen. De lessen zijn een ook een prima vervolg op de individuele behandeling oefentherapie Mensendieck, Cesar en/of fysiotherapie.