

Lokaties van de groepslessen en lestijden:

Terneuzen:

De Cavalier
Oostelijk Bolwerk
4531 GP Terneuzen
Inl.: 0115-626050

Maandag	Dinsdag	Woensdag
09.00 - 09.45	13.30 - 14.15	
10.00 - 10.45	14.30 - 15.15	
11.00 - 12.00	19.30 - 20.15	
	20.30 - 21.15	

Hulst:

Sportcentrum Delta
Oude Zoutdijk 4
4561 HP Hulst
Inl.: 06-11533722

Maandag	Dinsdag	Woensdag
	09.00 - 09.45	
	10.00 - 10.45	
	11.00 - 11.45	
	20.30 - 21.15	

Oostburg:

Rode Kruisgebouw
Burg.Gratamastr.2
4501 JD Oostburg
Inl.: 0115-481858

Maandag	Dinsdag	Woensdag
08.25 - 09.15		
09.15 - 10.00		
10.00 - 10.45		
10.45 - 11.30		

Hoofdplaat:

Dorpshuis
Schoolstraat 14
4513 AR Hoofdplaat
Inl.: 0115-481858

Maandag	Dinsdag	Woensdag
20.00 - 20.45		

Breskens:

De Uitkomst
Langeweg 10
4511 GC Breskens
Inl.: 0115-481858

Maandag	Dinsdag	Woensdag
		09.00 - 09.45
		10.00 - 10.45

Sas van Gent:

De Speye
Wilhelminalaan 1
4551 EP Sas v.Gent
Inl.: 0115-694726

Maandag	Dinsdag	Vrijdag
		09.00 - 09.45
		09.45 - 10.30
		10.30 - 11.15

Beweeg je Fit!!



Oefentherapie Mensendieck in een groep

Voor extra informatie kunt u ook terecht op:

www.oefentherapiezvl.nl

Oefentherapie Mensendieck

Oefentherapie Mensendieck is een paramedische behandelmethode, gericht op het opheffen en voorkomen van klachten als gevolg van een onjuist houdings- en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte.

Een oefentherapeut Mensendieck maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw eventuele klachten.

Een oefentherapeut begeleidt en traint u in het aannemen van een gezondere houding. U wordt zich bewust van negatieve gewoontes en leert deze te doorbreken.

Oefentherapie wordt gegeven in de praktijkruimte van de oefentherapeut en, indien nodig, bij de patiënt thuis. De praktijken in Zeeuws Vlaanderen bieden tevens groepslessen aan.

Medisch en Sociaal Centrum

Tabakstraat 5
4561 HW Hulst
Telefoon: 06-11533722
hulst@oefentherapiezvl.nl

Paramedisch Centrum Oostburg

Brouwerijstraat 40/42
4501 CR Oostburg
Telefoon: 06 - 51957257
oostburg@oefentherapiezvl.nl

Medisch Centrum Epicurus

Van Steenbergelaan 33
4531 HL Terneuzen
Telefoon: 0115-626050
terneuzen@oefentherapiezvl.nl

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

Er worden spierversterkende, spierontspannende en houdingcorrigerende oefeningen gegeven.

Verder wordt er veel aandacht besteed aan een ontspannen ademhaling en worden algehele ontspanningsoefeningen gedaan.

De groepslessen zijn gevarieerd, er wordt met verschillende materialen geoefend zoals een gymbal, stok, dynaband of bal.

De groepsgrootte is maximaal 15 personen. Een groepsles duurt 3 kwartier.

Onze sterke punten zijn:

- Voor iedereen toegankelijk
- Bewust bezig zijn met je lichaam
- Een leerproces
- Leuk om te doen
- Op uw eigen nivo
- Best pittig, maar niet te zwaar
- Veel afwisseling
- Rust en ontspanning
- Goed voor een mooi lichaam
- Goed voor uw conditie
- Goed voor uw gezondheid

Kortom: Beweeg je fit!!!!!!!