

## Beter Bewegen op Maat

### Waarom?

Op je eigen benen staan. Je staande weten te houden. Stevig in je schoenen staan. Op de been blijven. Allemaal uitdrukkingen die aangeven hoe belangrijk het is om zelf controle te houden over je houding en bewegingen. Maar wat kun je doen als je merkt dat de controle niet optimaal is?

### Zes stappen

*Beterbewegen op Maat* is een traject dat bestaat uit zes stappen. Als je met een vraag komt dan maken we eerst samen een **analyse** van het probleem. Hoe kunnen we het probleem aanpakken? We laten je ervaren hoe je dingen doet en **leren** je hoe je het anders kunt doen. Mogelijk zijn aanvullende oefeningen hiervoor nodig. Wat je leert kun je **direct toepassen** in je dagelijkse leven. De oefeningen en tips zijn praktisch. Vervolgens gaan we het samen verder **optimaliseren** en ga je er een maand **zelf** mee aan de slag. In de laatste stap gaan we het traject **evalueren**. Als het goed is, heeft het je inzichten en tips opgeleverd waar je de rest van je leven iets aan hebt. De totale duur is twaalf weken.

### Voor wie?

Voor iedereen met vragen over zijn houding en bewegingen. Het kan een vraag zijn om klachten te voorkomen of om je houding te optimaliseren als je klachten hebt (gehad). Voor jong en oud.

#### Voorbeelden zijn:

“Ik heb klachten gehad van mijn rug maar ik ben bang dat het met tillen mis gaat. Kan ik mijn manier van tillen verbeteren?”

“Ik zit veel achter mijn beeldscherm en merk dat ik spanning krijg in mijn nekspieren. Kan ik mijn houding aanpassen?”

“Ik ben wat ouder en merk dat ik krommer ga lopen. Is er iets dat ik zelf kan doen om erger te voorkomen?”

## Beter Bewegen op Maat

### Effectief en Efficiënt

Het traject bestaat uit zes contactmomenten van ongeveer 30 minuten waarin je individueel begeleid wordt. Het effect van dit traject is dat je na 12 weken je eigen probleemhandeling kunt analyseren, verbeteren en correcties **direct** kunt toepassen in het dagelijks leven. Hierdoor krijg je controle over je eigen lichaam en voorkom je klachten in de toekomst.

### Wat kost het?

Als je aanvullend verzekerd bent of onder de 18 jaar dan vallen de kosten onder beweegzorg (als oefentherapie Mensendieck). Kijk je polisvoorwaarden na voor de vergoedingen.

Heb je geen aanvullende verzekering dan kost het hele traject slechts € 186,-\* . Zo weet je in ieder geval vooraf waar je aan toe bent.

*\* kan per locatie verschillen en prijswijzigingen voorbehouden*

### Waar?

#### Praktijken voor Oefentherapie

##### Wageningen

**Karin Vaessen**, Kolkakkerweg 2  
telefoon 0317—42 36 62  
karin@beterbewegen.nl

##### Annemarie van der Beek

Tarhorst 677-679  
telefoon 0317—41 70 05  
annemarie@beterbewegen.nl

##### Ede

**Rina Deijns**, Langenhorst 3  
telefoon 0318—63 19 31  
rina@beterbewegen.nl

##### Bowien Vermaat, Ria Harmens

Torenveld 32  
telefoon 0318—63 02 04  
bowien@beterbewegen.nl  
ria@beterbewegen.nl

**[www.beterbewegen.nl](http://www.beterbewegen.nl)**