

Cursus Bewust Beter Bewegen



Karin Vaessen Hans Kropman

Kosten

Basiccursus van zes lessen: € 80,-*
*inclusief cursusboek en een jaar
toegang online videomateriaal*

Pluscursus van drie lessen: € 40,-*
na het volgen van de basiccursus

**prijswijzigingen voorbehouden*

Locatie Ede Gezondheidscentrum Veldhuizen
Bellestein 61-G *afdeling Beterbewegen.nl*

Inschrijven www.beterbewegen.nl

Startdata staan op de website

info@beterbewegen.nl

0318 - 64 18 10



Scan voor meer informatie

 **beterbewegen.nl**

Versie 2024 © Copyright Beterbewegen.nl

Cursus Bewust Beter Bewegen



Bewegen is belangrijk in het leven. Met gevarieerd bewegen hou je het lichaam in conditie. Spieren, pezen, gewrichten, botten en zenuwen moeten beweging krijgen anders gaat de kwaliteit achteruit.

Hoe zorg je ervoor dat je lijf voldoende variatie en ontspanning krijgt?

Vanaf 2007 bestaat de cursus Bewust Beter Bewegen om je te helpen bij het vinden van een balans in je bewegingen. Tijdens de cursus wordt een set oefeningen aangereikt die de 3B-stretch genoemd wordt. Onder professionele begeleiding leer je de verschillende oefeningen in zes weken (zes lessen) aan. De oefeningen komen uit het concept Mobilizing Awareness® van Servaas Mes, Canada.