

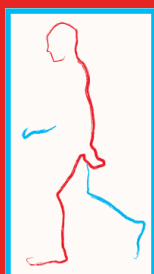
Docenten

Karin Vaessen is vanaf 1992 oefentherapeut Mensendieck en heeft een eigen praktijk in Wageningen.

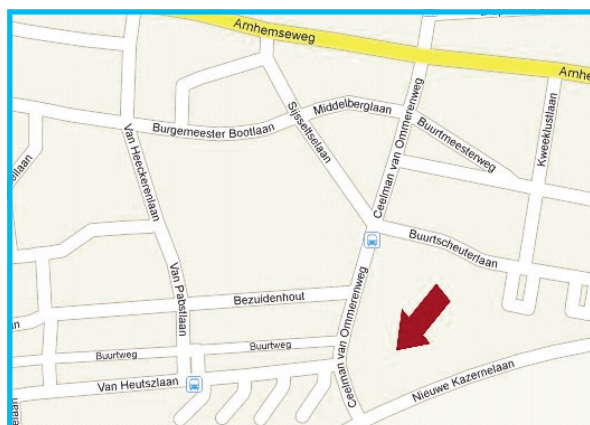


Hans Kropman is vanaf 1988 fysiotherapeut en heeft zich gespecialiseerd in manuele therapie. Hij heeft een eigen praktijk in het Gezondheidscentrum Veldhuizen in Ede.

Samen hebben ze deze cursus vorm gegeven. De cursus wordt op meerdere plekken in Nederland gegeven.



Uitgave 2016



Routebeschrijving

Komend uit Ede

Rij de Arnhemseweg omhoog vanaf het centrum. Vanaf de kruising Klinkenbergerweg/Raadhuisstraat is het de derde weg rechts. Dit is de Ceelman van Ommerenweg. Na drie zijwegen aan de linker kant volgt de parkeerplaats tussen de beide scholen. De ingang van de gymzaal bevindt zich aan de linker kant, gezien vanaf de parkeerplaats (achter de leslokalen).

Komend vanuit Bennekom/Wageningen

Neem de Edeseweg die overgaat in de Klinkenbergerweg (onder het station Ede-Wageningen door). Na de tunnel ga je bij het tweede stoplicht rechts (Eikenlaan). Volg deze weg ongeveer een kilometer tot de derde afslag links. Dit is de Ceelman van Ommerenweg. Na 50 meter is de parkeerplaats aan de rechter kant. De ingang van de gymzaal bevindt zich aan de linker kant, gezien vanaf de parkeerplaats (achter de leslokalen).



Gymzaal Ceelman van Ommerenweg 9, Ede

Hans Kropman & Karin Vaessen
www.bewustbeterbewegen.nl
(0318) 64 18 10
info@beterbewegen.nl

Cursus Bewust Beter Bewegen



Doe mee!
en ervaar dat bewegen
ook lekker kan zijn...



info@beterbewegen.nl
(0318) 64 18 10
www.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 lichaam 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.

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. Je wordt je bewust van onnodige spierspanningen tijdens het bewegen en leert deze te verminderen.

Na afloop van de cursus ben je in staat om de 3B-stretch op ontspannen wijze in tien minuten te doen. Je kunt de oefeningen gebruiken wanneer je denkt dat je ze nodig hebt. De oefeningen kun je overal doen zonder hulpmiddelen en zijn geschikt voor jong en oud.

De training wordt bewust aan het einde van de dag gehouden, zodat je daarna ontspannen je bed in kunt rollen.

Docenten

Karin Vaessen, oefentherapeut
Hans Kropman, manueel therapeut

Data en inschrijving

Woensdagen van 21.00 tot 22.00 uur.
Actuele data en inschrijving op de website www.beterbewegen.nl.

Plaats

Sportzaal aan de Ceelman van Ommerenweg 9 te Ede.

Wat trek je aan?

Makkelijk, loszittende kleding waarin je goed kunt bewegen. Sportschoenen worden niet gedragen. Neem een badlaken en warme sokken mee.

Na de basis cursus?

Na de basis cursus van zes weken kun je ook inschrijven voor de BBB plus. In drie lessen wordt de oefenserie vergroot en leer je accenten leggen in de 3B-stretch. Ook worden er regelmatig vervolg- en themalessen georganiseerd.

Kosten*

basis cursus—zes weken € 66,00
*Met cursusboek en DVD
inclusief btw*

vervolglessen € 12,50
inclusief btw

BBB plus cursus € 33,00
inclusief btw (drie lessen)

DVD van de cursus € 15,00
inclusief btw

Na inschrijving ontvang je uiterlijk twee weken voor aanvang van de cursus een nota met cursusbescheiden.

** wijzigingen voorbehouden*



Gymzaal Ceelman van Ommerenweg 9, Ede

Hans Kropman & Karin Vaessen
www.bewustbeterbewegen.nl
(0318) 64 18 10
info@beterbewegen.nl