



Bewust Beter Bewegen

**Doe mee en ervaar
hoe fijn bewegen kan zijn**

Bewust Beter Bewegen

In de cursus Bewust Beter Bewegen leert u de 3B stretch. De 3B stretch bestaat uit 8 basisoefeningen, die u thuis dagelijks kunt doen in 10 à 20 minuten. De 3B stretch komt voort uit de methode Mobilizing Awareness®, ontwikkeld door fysiotherapeut Servaas Mes.

Door de oefeningen krijgt u

- Een betere gronding en balans
- Meer beweeglijkheid en stabiliteit in vooral de wervelkolom
- Bewustwording in het gebruik van uw spieren
- Bewustwording in het maken van totaalbewegingen

Daardoor kunt u

- Gemakkelijker van lig tot stand komen en andersom
- Beter vanuit zit tot stand komen
- Beter draaien, strekken en lopen
- Meer soepelheid ervaren tijdens het sporten
- Uw gezonde bewegingspatroon herstellen, bv. na een blessure, operatie of psychisch trauma
- Uw welbevinden vergroten

De nadruk in de cursus ligt op het aanleren van de oefeningen en ook wordt er een verband gelegd met uw dagelijkse bewegingen of met specifieke bewegingen die u tijdens uw sport wilt verbeteren. Na de cursus bent u in staat zelfstandig de oefeningen van de 3B stretch thuis uit te voeren.

Cursusinformatie

Locatie	Fysiotherapie Nuenen, Vincent van Goghstraat 259, 5671 DT Nuenen
Data	Proefles vrijdag 10 mei (gratis, wel graag van tevoren opgeven) Cursus vrijdag 24 mei, 31 mei, 7 juni, 14 juni en 21 juni
Tijdstip	Van 10.15 uur tot 11.30 uur
Groep	Minimaal 6 tot maximaal 9 personen
Kosten	€ 72,50
Docente	Gea Smit, fysiotherapeute
Meenemen	Neem een handdoek mee om op te liggen en kleding, waarin je gemakkelijk kunt bewegen
Opgave	Bij de receptie van Fysiotherapie Nuenen, via info@fysiotherapiehetkoetshuis.nl of bel 06 2161 3077 (Gea)