

Nieuwsbrief



Margreet Spiering en Petra Stoel



Dynamiek
oefentherapie
samen in beweging

3^e Nieuwsbrief Dynamiek Oefentherapie, juli 2016

Geboren

Op 17 juni is Petra bevallen van een gezonde dochter Sara. Het gaat goed met Petra en Sara. De grote zussen Hanna en Eva zijn erg blij met hun kleine zusje en papa Reinier is trots op zijn drie meiden.



Zit met Pit

Onlangs heeft Margreet lessen 'Zit met Pit' gegeven aan de kinderen van groep 5a van de Petraschool. Tijdens deze lessen hebben de kinderen geleerd wat een goede houding is en hoe belangrijk het bewegen is. Maar wat is 'Zit met Pit' eigenlijk: Onze kinderen zitten wat af, soms zelfs meer dan een volwassene met een kantoorbaan. Zowel op school als thuis en vaak achter een scherm. Het lesprogramma 'Zit met Pit' is ontwikkeld om kinderen op jonge leeftijd te leren over een goede (werk)houding en een gezonde balans tussen zitten en bewegen.

In onze praktijk merken wij dat de spierkracht van de jongeren en de kwaliteit van de rug in hard tempo achteruit gaat. Dit komt mede door een verkeerd gebruik van bijvoorbeeld tablet en smartphone en te weinig afwisseling in beweging. Door kinderen op een jonge leeftijd hiervan bewust te maken willen wij bereiken dat de spierkracht en de houding van de jongeren verbeterd.

Specialisatie uitgelicht!

In 1^e nieuwsbrief van Dynamiek Oefentherapie gaven wij aan dat wij elke keer één specialisatie zullen uitlichten. Deze keer willen wij toelichten wat Oefentherapie Cesar/Mensendieck nou eigenlijk is.

De oefentherapeuten bij Dynamiek Oefentherapie zijn opgeleide oefentherapeuten Cesar/Mensendieck en bieden paramedische zorg gespecialiseerd in houding en bewegen.

Bijna alles wat een mens doet, houdt verband met bewegen. De vraag is alleen bewegen wij wel op een juiste manier? Door onbewust verkeerd bewegen of onbewust verkeerd gebruik van ons lichaam in het dagelijks functioneren kunnen er allerlei problemen en klachten ontstaan aan ons lichaam. De oefentherapeut helpt mensen om bewust te worden van hun eigen houding en manier van bewegen. Dit gaat met behulp van oefeningen en adviezen op maat, die makkelijk in het dagelijks leven kunnen worden toegepast. Hierdoor leert de cliënt anders en beter bewegen, gezonder bewegingsgedrag en leefstijl. Hierbij kijkt de oefentherapeut naar de totale situatie van de mens, want werk en dagelijkse activiteiten hebben invloed op de manier waarop iemand beweegt.

Dynamiek oefentherapie op Facebook

Sinds kort is Dynamiek oefentherapie ook te vinden op Facebook. Op deze pagina wordt alle nieuwtjes en weetjes over oefentherapie geplaatst, zodat u optimaal op de hoogte blijft wat er speelt bij Dynamiek oefentherapie.

Vakantierooster

Ilse heeft van 11 t/m 17 juli en van 1 t/m 7 augustus vrij. Margreet heeft van 19 juli t/m 7 augustus vrij. De praktijk is gesloten in de week van 1 t/m 7 augustus. De praktijk is de gehele zomerperiode telefonisch te bereiken.