

Lessen

De Perfect Pilates lessen worden gegeven in kleine groepjes (maximaal 8 personen) op woensdagavond.

Kosten:

Kijkt u voor actuele tarieven op onze website:
www.gcbroekpolder.nl/oefentherapie

Lessen worden gegeven tijdens een schooljaar. Tijdens de schoolvakanties is er geen les.

Het is mogelijk om u voor een heel seizoen op te geven, of om eerst een kwartaal te proberen.

Gratis proefles!



Opgeven of meer informatie

Nathalie Sengers-Twisk

Oefentherapeut Mensendieck
Geregistreerd Psychosomatisch Oefentherapeut
Zwangerschapsdocent
KidWalk- en Perfect Pilates Instructor

Gezondheidscentrum Broekpolder
Steenhouwerskwartier 29D
1967KD Heemskerk

Telefoon: 0251 - 248 006
E-mail: oefentherapie@ziggo.nl

www.gcbroekpolder.nl/oefentherapie



Perfect Pilates

werken aan houding en conditie
o.l.v. oefentherapeut Mensendieck



Perfect Pilates door een oefentherapeut Mensendieck?

Perfect Pilates is geïnspireerd op de methode van Joseph Pilates, maar pakt een aantal onderdelen verschillend aan.

Pilates ontwikkelde een methode, waarbij mensen de mentale vermogens leerde gebruiken om de spieren te beheersen. De nadruk van de methode ligt bij de spieren die ervoor zorgen dat het lichaam in de correcte balans staat en de wervelkolom ondersteunen.

Een Perfect Pilates training heeft in de lesopbouw een duidelijke warming up en cooling down. Ook is de training gebaseerd op het functionele gebruik van spierketens.

De Pilates principes:

1. concentratie
2. beheersing
3. centrum
4. nauwkeurigheid
5. ademhaling

Hierbij voegen we de principes van de Methode Mensendieck:

- actieve houding
- bewust bewegen
- bewust verkennen wat de (on)mogelijkheden van het lichaam zijn
- balans tussen spierverwerking (sterke spieren en toch ontspannen bewegen).



Voor wie is Perfect Pilates?

Perfect Pilates is een perfecte workout voor iedereen; jong en oud, niet-sporters en topsporters. Perfect Pilates is met name ook geschikt voor mensen met lichamelijke klachten, doordat er wordt gewerkt aan het activeren van het eigen spiercorset met minimale beweging.

Tijdens de training worden alle spieren over het hele lichaam maximaal aangespannen. De spieren daardoor steviger en gaat meer verbranden.

Onze dagelijkse handelingen door werk en sport zijn vaak eenzijdig. Door Perfect Pilates traint u in evenwicht en komt uw lijf beter in balans.

Lichaam en geest

Perfect Pilates les gegeven door een Mensendieck therapeut is goed voor lichaam en geest.

- training voor het hele lichaam
- warming up op muziek
- combinatie van kracht, lenigheid en stabiliteit
- werken aan juiste houding
- werken aan goede conditie

