

Contact

Indien u vragen heeft of een afspraak wilt maken kunt u contact opnemen met Gilia Cinjee via:

Telefoonnummer: 0343-511693
06-27558575

e-mail: info@oefentherapie-driebergen.nl

Praktijklocatie:

Gezondheidscentrum De Bosrand
Arnhemseboven 285a
3971 HM Driebergen.

Meer informatie over Nordic Walking en oefentherapie in zijn algemeen kunt u vinden op de volgende websites:

www.oefentherapie-driebergen.nl

www.vvocm.nl

De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht zelf, dat wil zeggen dat de klacht wordt geplaatst in het totaalbeeld van de houding en het bewegen van een cliënt en persoonlijke omstandigheden. De oefentherapeut gaat samen met de patiënt aan de slag en door middel van het regelmatig doen van oefeningen worden houdingen en bewegingen verbeterd.

Nordic Walking



Driebergen

Tel: 0343-511693

Of: 06-27558575

**Email: info@oefentherapie-driebergen.nl
www.oefentherapie-driebergen.nl**

Nordic Walking

Nordic Walking is wandelen met poles (speciale stokken). Het komt uit Finland waar het dé zomertraining voor het langlaufen is.

Voor wie?

Nordic Walking is geschikt voor jong en oud, man en vrouw, *met* en *zonder* beperking. Voor mensen met rugklachten, klachten aan gewrichten, chronische vermoeidheidsklachten, enzovoort, zijn er speciaal afgestemde groepen. Nordic Walking is ook geschikt voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking.

Gezondheidstechniek.

De gezondheidstechniek is voor iedereen met een lichamelijke beperking de manier om in de buitenlucht aan zijn conditie en lichamelijke gesteldheid te werken.

Door het lopen met de speciaal ontwikkelde poles, worden de gewrichten ontlast, treedt er in nek- en schouderregio ontspanning op en wordt de wervelkolom ondersteund.

Bij lichamelijke klachten aan de wervelkolom, gewrichten van heup, knie en enkels is het Nordic Walken een uitkomst. Door de extra steun die de poles tijdens het Nordic Walking geven, is er een grotere stabiliteit waardoor

overbelastingsklachten niet of minder snel optreden.

Bij het behandelen van bekkeninstabiliteit, whiplash, fibromyalgie en chronische rugklachten is in de praktijk gebleken dat Nordic Walking een uitkomst biedt.

Maar ook bij hartpatiënten, mensen met overgewicht, diabetes, COPD, (astma, bronchitis e.d.) en reumatische klachten biedt Nordic Walking een unieke mogelijkheid om hun conditie te verbeteren.

Intensievere training

Door het gebruik van de poles traint u de spieren in bovenlichaam en armen. Daarnaast belast u de gewrichten van rug, heupen en benen minder zwaar en traint u rug-, buik- en bilspieren. Omdat u – vergeleken met 'gewoon' wandelen – intensiever traint, terwijl dat niet zo voelt, verbetert u ook uw uithoudingsvermogen.

Begeleiding

Als instructeur heb ik opleiding en bijscholingen via de INWA (International Nordic Walking Association) gevolgd en ben in staat u goed en gedegen de techniek aan te leren. Deelnemers met *lichamelijke klachten* zijn bij mij aan het

juiste adres om Nordic Walking aan te leren aangezien ik naast instructeur ook oefentherapeut Cesar ben en dien ten gevolgen de houding van het lichaam sterk in de gaten te houden tijdens het aanleren van de techniek.

Techniektraining en dan?

Na de techniektrainingen kiest u zelf in welke vorm u doorgaat met Nordic Walking. Mogelijkheden zijn:

- Lopen met *groepjes* onder leiding van mij.
- Lopen met de [KNBLO](#): deze wandelorganisatie zet binnen haar verenigingen wekelijks tochten uit door heel Nederland die ook openstaan voor Nordic Walking-lopers.
- *zelf* lopen: natuurlijk kunt u kiezen om zelfstandig een ommetje of tocht te lopen.