

Contact

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

Telefoonnummer: 0343-511693
06-27558575

e-mail: info@oefentherapie-driebergen.nl

Praktijklocatie:

Gezondheidscentrum De Bosrand
Arnhemseboven 285a
3971 HM Driebergen.

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

www.oefentherapie-driebergen.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.

Groepslessen (volgens de methode Cesar)

Seizoen 2016-2017



Driebergen

Tel: 0343-511693

Of: 06-27558575

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

Groepslessen

De groepsles is geschikt voor een ieder die op een verantwoorde manier wil bewegen onder professionele en duidelijke begeleiding. Het is plezierig omdat er geen prestatiedruk is: *Niks moet, je mag*. Pijnklachten hoeven geen belemmering te zijn voor deelname. Zo nodig kunnen de oefeningen worden aangepast. De lessen worden gegeven in groepen van max. 10 personen zodat persoonlijke aandacht gewaarborgd blijft. De groepsles kan ook een vervolgtraject zijn na individuele therapie.

Er worden oefeningen gegeven voor:

- algemene lichamelijke conditie
- beweeglijkheid van gewrichten
- spierkracht
- ontspanning
- ademhaling
- evenwicht en coördinatie

Ook krijgt u adviezen met betrekking tot uw houding en beweging bij dagelijkse activiteiten in huis, op het werk of bij het uitvoeren van hobby's.

Voor informatie en/of aanmelding:

0343-511693

of mail naar:

info@oefentherapie-driebergen.nl

www.oefentherapie-driebergen.nl

In overleg is een proefles mogelijk om de inhoud en de sfeer te ervaren.

Momenteel worden de lessen gegeven op:

maandagavond: 20.00 tot 21.00 uur

woensdagavond: 18.30 tot 19.30 uur

19.30 tot 20.30 uur

20.30 tot 21.30 uur

Donderdagochtend: 8.45 tot 9.45 uur

9.45 tot 10.45 uur

De kosten zijn voor seizoen 2016-2017 302,00 euro (34 lessen).

Deze kosten zijn voor eigen rekening en worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.