

De nieuwe manier om mooi en fit te worden en te blijven



Michel van der Aa
Korvelplein 197-198
5025 JX Tilburg
tel. 013 468 53 16
mob. 06 220 320 49

info@medicalkinetics.nl
www.medicalkinetics.nl

Medical Kinetics® is de nieuwe manier van fit blijven. En dan hebben we het niet over opgepompte spieren – fit zijn betekent veel meer:

- een mooi lijf
- spierkracht
- lenigheid
- goede coördinatie
- uithoudingsvermogen
- gratie en innerlijke schoonheid.

Met de Medical Kinetics-teacher traint u op al die onderdelen. Op basis van de nieuwste inzichten over natuurlijke bewegingspatronen.

De Medical Kinetics-teacher

Als je je lijf gezond en fit wilt maken en houden, dan ga je naar iemand die verstand heeft van bewegen. Dat lijkt heel logisch. Toch laten veel mensen zich trainen door

mensen zonder (para)medische opleiding. Medical Kinetics is anders: alléén mensen die oefen-therapeut Cesar of Mensendieck zijn mogen de opleiding tot Medical Kinetics-teacher volgen. Zij hebben dus al een vierjarige, erkend paramedische hbo-opleiding achter de rug, toegespitst op gezond bewegen.

Groepslessen met individuele aandacht

De trainingen zijn in groepsverband: gezamenlijk bewegen is altijd een stuk motiverender. Toch is niet iedereen hetzelfde. Wat voor de één een goede oefening is, kan voor een ander te zwaar of te simpel zijn. Daarom bevat het programma allerlei mogelijkheden om de training voor iedereen zo effectief mogelijk te maken. De Medical Kinetics-teacher onderzoekt iedereen individueel en geeft tijdens de lessen aan wat de mogelijkheden zijn. Dat heeft als bijkomend voordeel dat ook mensen die bewegingsproblemen hebben mee kunnen doen.

Natuurlijk bewegen

Wat is natuurlijk bewegen? Eén ding is zeker: vijftig keer achter elkaar een gewicht in één richting duwen of constant op hetzelfde ritme stapjes uitvoeren zijn geen voorbeelden van natuurlijk bewegen. Voor een mooi en gezond lijf moet je:

- bewegen in drie dimensies – anders gezegd: in alle richtingen
- je spieren over hun hele bereik oefenen
- bewegen in afwisselende tempo's
- inspanning afwisselen met ontspanning
- 'slim stretchen' – niet elke spier moet zo maar gerekt worden
- vooral spieren oefenen die voor een goede balans en coördinatie zorgen; het zijn juist deze spieren die je contouren benadrukken.

Medical Kinetics is gebaseerd op onder meer deze inzichten in natuurlijk bewegen.

Workshops

Aanvullend op de groepslessen worden korte workshops (5 x 1 uur) gegeven over:

- 'Het functioneel gebruik van uw buikspieren'
- 'Omgaan met spanning en stress'
- 'Ademen gaat toch vanzelf?'
- 'Bekkenbodemoefeningen'.

Informeer bij uw Medical Kinetics®-teacher over deze en mogelijk andere workshops.

Medical Kinetics®:

- werken aan een gezond en mooi lijf;
- spierkracht én coördinatie én flexibiliteit én uithoudingsvermogen;
- groepsverband met individuele aandacht;
- onder andere gericht op anti-stress en ontspanning;
- training door erkend paramedicus;
- natuurlijk bewegen volgens de nieuwste inzichten;
- via een goed adempatroon werken aan onze energiebalans.

