

# Mirjam Zwerink viert 10-jarig bestaan Medical Kinetics

In 2006 startte Mirjam Zwerink in haar praktijk voor oefentherapie met een eerste groepsles Medical Kinetics. Inmiddels traint zij wekelijks zes groepen. Medical Kinetics is daarmee uitgegroeid tot een belangrijk onderdeel van de praktijk van Mirjam.

Medical Kinetics is een bewegingsleer waarvan de oefeningen gebaseerd zijn op natuurlijke, dagelijkse bewegingen. Het is een bewezen effectieve methode voor de behandeling van klachten, maar ook een preventieve training om klachten te voorkomen. Het past prima in deze tijd, waarin mensen bewuster bezig zijn met hun gezondheid.

## Fit worden, fit blijven

Wekelijks trainen de deelnemers onder begeleiding van Mirjam Zwerink. Binnen de gezamenlijke training is voldoende ruimte voor individuele aanpassingen zodat de training voor iedereen zo effectief mogelijk is. Meerwaarde voor de deelnemers is de persoonlijke aandacht en plezier in bewegen. "Fit worden, fit blijven" is het motto.

## Gecertificeerd trainer en therapeut

Mirjam is een gecertificeerd trainer en therapeut. Om haar kennis actueel te houden volgt zij regelmatig bij- en nascholingscursussen.

## Medical Kinetics therapie

Dit unieke concept kan ook in de individuele behandelingen prima gebruikt worden. De 3 dimensionale oefeningen lenen zich uitstekend voor de behande-

ling van bekken-, rug-, nek- of schouderklachten. Tijdens de intake vindt een uitgebreid onderzoek plaats, "weak links" (zwakke schakels) worden opgespoord. Een individueel behandelplan wordt samengesteld. De oefeningen zitten zo in elkaar dat het gehele lichaam wordt aangesproken. Zowel spierkracht en lenigheid als coördinatie, balans, ademhaling en ontspanning worden getraind. En dat alles zonder toestellen, dus ook prima thuis uit te voeren en meteen toepasbaar in het dagelijks bewegen.

Wordt de focus meer gelegd op ontspanning en ademhaling, dan zijn de oefeningen ook heilzaam voor mensen met spanningsklachten (o.a. burn-out, hyperventilatie). Is er sprake van een lage belastbaarheid, bijvoorbeeld bij chronische pijn of herstel na ziekte, een operatie of een (sport)blessure dan kan de intensiteit van de training worden aangepast.

Individuele behandeling kan zowel met als zonder verwijzing van een huisarts of specialist plaatsvinden. Zorgverzekeraars vergoeden de behandeling.

## Medical Kinetics groepslessen

Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat al binnen 8 lessen van 1 uur er een flinke verbetering zowel op fysiek als mentaal niveau te zien is. Wie ook wel eens wil weten of Medical Kinetics iets voor haar of hem (ook voor mannen !) is, kan nu voordelig gebruik maken van de introductielessen!

## Speciale aanbieding ter gelegenheid van het 10-jarig jubileum:

4 lessen Medical Kinetics van 1 uur + gratis intake voor €25,-. Donderdag 18 en 25 februari, 3 en 10 maart van 19.30 tot 20.30 uur.

Bel of mail voor informatie/aanmelding.

