

Corrigeer je bewegings patroon

met dank aan Medical Kinetics



De praktijk Oefentherapie Cesar van Mirjam Zwerink viert in 2014 het 25-jarig bestaan. Eén van de activiteiten bestaat echter nog maar 8 jaar, maar in die periode is Medical Kinetics wel uitgegroeid tot één van de pijlers van de praktijk. Iedere week zijn er zes groepslessen en alle leeftijden kunnen deelnemen. 'Ik krijg hier jong volwassenen, maar ook mensen van achter in de 70 over de vloer', stelt de praktijkeigenaar.

De oefenstof van Medical Kinetics blijkt bijzonder effectief te zijn bij de specialisatie van Mirjam Zwerink: het onderzoeken en behandelen van klachten van het bekken en de wervelkolom en alle andere klachten die hieruit voortkomen. 'Het kan eventueel worden aangevuld met mobilisatietechnieken en het behandelen van triggerpoints. Dat zijn 'knopen' in het spierweefsel die ontstaan door overbelasting of verkeerd gebruik van spieren.'

Dat Medical Kinetics meteen vanaf de start een succes was, is volgens Mirjam het bewijs dat mensen bewuster omgaan met hun lijf en behoefte hebben aan goed bewegen. 'Ik merk dat de groepen enorm gemotiveerd zijn, omdat ze direct invloed hebben op hun eigen bewegingspatroon. Belangrijk daarbij is wel dat het gaat om oefeningen die zijn gebaseerd op het dagelijks leven. Je kunt ze gewoon thuis doen zonder dat je fitnessapparatuur nodig hebt. En binnen Medical Kinetics ben je met van alles bezig: van spierkracht tot ontspanning en van lenigheid tot stabiliteit.'

Zit met Pit!

Medical Kinetics is dus een belangrijke pijler geworden, maar Mirjam zit ook op andere aandachtsgebieden bepaald niet stil. Zo is ze inmiddels geschoold om ontspanningslessen te geven aan mensen die te maken hebben met spanning en stress of zelfs te kampen hebben met de gevolgen van een burn out. 'Het is nog steeds een uitdaging om de bezoekers van de praktijk weer op het juiste spoor te krijgen. Belangrijk is wel dat ze inzien dat ze zelf ook moeten veranderen in gedrag en leefstijl.'

Een ander nieuw fenomeen is 'Zit met Pit!', een methode ontwikkeld door oefentherapeuten en gericht op kinderen uit de groepen 5 en 6 van de basisschool. 'Hiermee willen we kinderen op een leuke manier bewust maken van hun zithouding als ze bezig zijn met hun tablet, computer of mobiele telefoon. Het gaat om 3 lessen die zowel klassikaal als in een kleine groep in de praktijk kunnen worden gegeven.'

Praktijk viert 25-jarig bestaan

De Praktijk Oefentherapie Cesar van Mirjam Zwerink bestaat in 2014 een kwart eeuw. Deze mijlpaal mag natuurlijk niet zomaar voorbij gaan, dus in januari en februari worden allerlei gratis workshops en open lessen gehouden. Zo kunnen belangstellenden kennismaken met Medical Kinetics, maar bijvoorbeeld ook een workshop over goed en ergonomisch huishouden bijwonen of een les over ontspanning volgen. Opgave vooraf is gewenst, s.v.p. telefonisch of per mail.

Het programma is als volgt:

Open les Medical Kinetics:

22 januari (19.00-20.00 uur) en
23 januari (9.30 tot 10.30 uur);

Workshop Ontspanning:

29 januari (10.20-11.30 uur);

Kennismakingsles Zit met Pit!

voor ouders en kinderen:

29 januari (13.30-14.30 uur);

Workshop Ergonomie in het Huishouden:

5 februari (9.30-10.30 uur)



Praktijk Oefentherapie Cesar Mirjam Zwerink
Drostenkamp 4, Raalte

t: 0572 353 130

e: m.zwerink-kogelman@hetnet.nl

w: www.cesarraalte.nl

