

Waar en wanneer?

Fysiotherapie MCNO

Dinsdagavond

19-20 uur

20-21 uur

Kosten?

90 euro voor een 10-rittenkaart geldig voor 12 weken. Er mogen dus 2 lessen gemist worden.

Docent

Suzan Spijkerman, zij is bekkenfysiotherapeut .

Aanmelden?

U kunt zich aanmelden met het intakeformulier dat u vindt op de website. De docent neemt contact met u op om een proefles af te spreken.

Fysiotherapie MCNO

Berg en Dalseweg 61-63

6522 BB Nijmegen

T: 024-3606912

Fysiotherapie de Wedren

Waldeck Pyramontsingel 69

6524 BA Nijmegen

T: 024-3222754

Meer informatie?

E: s.spijkerman@mcno-fysiodewedren.nl

W: www.mcno-fysiodewedren.nl

PelviFit

Groepsles met aandacht voor rug-, bekken-, of bekkenbodemklachten.



PelviFit

PelviFit is een eigentijdse, actieve cursus voor iedereen (m/v) die wil sporten met aandacht voor het voorkomen of verminderen van lage rugklachten en bekken(bodem) klachten. Onder deskundige begeleiding wordt actief getraind aan het behoud of herstel van fitheid, kracht, stabiliteit en lenigheid. De cursus heeft een preventief karakter ten aanzien van klachten. Daarnaast kan PelviFit een aanvulling zijn na een fysiotherapiebehandeling, zoals bekkenfysiotherapie of sportfysiotherapie.

De PelviFit-les

PelviFit is een rustige maar actieve les. Er worden elementen uit de fitness, aerobics, Pilates en Yoga gebruikt. De les begint met een warming-up op muziek, zonder springen. Daarna doen we oefeningen ter verbetering van de balans, kracht en stabiliteit van de verschillende spiergroepen. Hierbij worden bijvoorbeeld buikspieroefeningen gedaan die niet belastend zijn voor rug/bekken/bekkenbodem. Ook de bekkenbodemspieren komen ruim aan bod. Door de oefeningen rustig en met aandacht te doen, leer je je lichaam beter kennen en voelen waar je nog aan kan werken.

**Pelvis =
bekken in
het latijn**

Meer

Wedrenactiviteiten:

Fysiotherapie
Dry Needling
Massage
Medische fitness
Revalidatietraining
Circuittraining
Personal training
Re-integratietraining
Bodymix

Meer

MCNO activiteiten:

Fysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
Manuele therapie
Pilates
SeniorFit
ZwangerFit
DiabetesFit
Herstel in beweging

Voor wie ?

Deze cursus is bedoeld voor mannen en vrouwen met/zonder restklachten van de lage rug/bekken (bodem). Dit kunnen bijvoorbeeld lage rugklachten zijn, lichte verzakingsklachten, urineverlies of bekkenpijn.

Voor aanvang van de cursus vult u het intakeformulier in om te kijken of deelname voor u geschikt is. Bij serieuze klachten kan de PelviFit-docent adviseren om eerst met de huisarts te overleggen, of om individuele (bekken) fysiotherapie te volgen.

Er is aandacht voor het voorkomen/verminderen van klachten. Wat is een goede tiltechniek bijvoorbeeld, of hoe moet je niezen met zo min mogelijk kans op urineverlies? Ook besteden we aandacht aan een stabiele maar ontspannen houding. De les wordt afgesloten door de cooling-down met aandacht voor ontspanning en ademhaling.



In de PelviFit-les wordt geoefend op basis van individuele belastbaarheid. De docent houdt rekening met de medische voorgeschiedenis, leeftijd en sekse.