

Rooster

Maandag MCNO

18:00 - 19:00 Raymond

19:00 - 20:00 Raymond

Donderdag MCNO

17.00 - 18.00 Suzan

Donderdag de Wedren

20:00 - 21:00 Raymond

Benodigdheden

- Lekker zittende kleding
- Grote handdoek
- Evt. vestje/ kussentje

Door wie?

De lessen worden gegeven door Raymond Huber of Suzan Spijkerman. U wordt begeleid op uw eigen niveau. Door het rustige karakter van de oefeningen is de kans op blessures klein.

Kosten Pilates

Proefles	Gratis
10-ritten:	€ 90,-
Maandabonnement	€ 42,50

Meer informatie?

Voor aanmelding, aanvullende informatie of vragen over het Pilates programma kunt u terecht bij onze administratie. Deze is dagelijks bereikbaar van 8.30 tot 17.00.

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

Beiden:

E: info@mcno-fysiodewedren.nl
W: www.mcno-fysiodewedren.nl

- sterke spieren,
- een betere houding,
- souplesse en balans.



Pilates

Geschiedenis

De Pilatesmethode is een uniek systeem van rek- en strekoefeningen dat meer dan negentig jaar geleden door Joseph Pilates (1880-1967) is ontwikkeld. Het systeem zorgt voor sterke spieren, een betere houding, souplesse en balans. Bovendien verenigt het op een prettige manier lichaam en geest.

Wat houdt Pilates nu eigenlijk in?

Centraal in de Pilatesmethode staan een aantal elementen:

Concentratie

Als je je lichaam traint, moet je geest aanwezig zijn. Concentratie is hierin de belangrijkste factor. Je geest zet je lichaam aan tot actie.

Beheersing

Elke beweging heeft een functie en beheersing is hiervan de kern.

Soepelheid

De nadruk wordt gelegd op sierlijke bewegingen boven snelheid.

Centrum.

De lichaamskracht wordt vanuit je centrum, buik, rug, heupen en billen aangewend om je bewegingen te coördineren.

Nauwkeurigheid

De oefeningen dienen nauwkeurig uitgevoerd te worden. Elke beweging uit de Pilatesmethode heeft een doel.

Ademhaling

Ademhalen is de eerste en laatste actie van het leven en daarom is het heel belangrijk om dit correct te doen. De docent zal ook hier aandacht aan besteden.

Pilates voor
inspanning
en
ontspanning

Meer
MCNO activiteiten:
Sportfysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
Manuele therapie
OncologieFysiotherapie
ZwangerFit
SeniorFit
Pilates
PelviFit

Meer
Wedrenactiviteiten:
Fysiotherapie
Medische fitness
Bodymix
Revalidatietraining
Circuittraining
Seniorfit
Yoga
Personal training
Massage
Re-integratietraining
Doelgroeptraining



Gratis
Proefles!

Pilates

Wat is het doel?

Het uitgangspunt van de Pilatesmethode is om met specifieke oefeningen de spieren zodanig te belasten dat men zich bewuster wordt van coördinatie, ademhaling, houding en beweging. De nadruk wordt gelegd op de versterking van de rompspieren. Het beheersen van deze spiergroep is belangrijk voor al onze dagelijkse houdingen en bewegingen, zoals (trap-) lopen, bukken en sporten. Een betere rompstabiliteit doet veelal rug en/ of bekkenklachten afnemen.

Voor wie?

Pilates is geschikt voor iedereen die graag op een rustige, geconcentreerde manier diverse spiergroepen wil trainen op kracht en uithoudingsvermogen. Deze vorm van bewegen is tevens zeer geschikt voor mensen met bijvoorbeeld (langdurige) rug of bekkenklachten. U wordt begeleid op uw eigen niveau. Door het rustige karakter van de oefeningen is de kans op blessures klein.

