

WORD KRACHTIGER MET PILATES

Iedere vrijdag – 9.00 uur tot 10.00 uur

Pilates is een trainingsmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op het lichaam het uitgangspunt is. Het is een effectieve work out die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen. Het hele lichaam is betrokken bij Pilates, maar je traint vooral je rompstabiliteit oftewel core-stability. Met 'core' wordt je romp of je kern bedoeld: een korset van spieren rondom je rug, buik en bekken. Bij het uitvoeren van allerlei bewegingen heb je deze spieren nodig en daarom is het verstandig om de stabiliteit van je kern te trainen.

VOOR WIE

Pilates is geschikt voor iedereen. Dus ook als u nog geen ervaring hebt met Pilates bent u van harte welkom om te ervaren wat het is. Pilates kan behulpzaam zijn bij revalidatie en bij het herstel van blessures en fysieke ongemakken. Wereldwijd gebruiken fysiotherapeuten de pilatesmethode als aanvulling op de reguliere behandeling.

DOOR WIE

Mirjam Hoebe werkt bij ons als fysiotherapeut en is ook kinderfysiotherapeut bij Kind & Zo. Tevens is zij ervaren Pilatesdocent. Ze geeft op meerdere plekken in Soest met veel plezier Pilates.

KOSTEN EN AANMELDEN

De kosten zijn 10 euro per les. U kunt ook een strippenkaart aanschaffen; dan volgt u 10 lessen voor 90 euro. Aanmelden kan door contact op te nemen via 035-5880826 of via info@centrumvoorfysotherapiesoest.nl.