

Even voorstellen:



Marianne Westenberg, fysiotherapeute en manueel therapeute. Uit alle ervaring die ik in de loop der jaren heb opgedaan heb ik de lessen

‘Ontspannen bewegen’ ontwikkeld.

### **Bewegen doen we met ons lijf,**

door het kunnen spannen en ontspannen van onze spieren, maar ook dankzij de souplesse van deze zelfde spieren en onze gewrichten. In onze gedachten maken we een beweging, onze hersenen sturen de spieren aan met de juiste hoeveelheid spanning.

De zintuigjes in de gewrichten en spieren geven seintjes aan de hersenen terug of de beweging juist is uitgevoerd en zo kunnen we de beweging nog corrigeren.

### **Bewegen is plezier,**

als we het tenminste als zodanig kunnen ervaren. Voelen dat ons lichaam beweegt is ook een bewust proces. Als we niet voelen dat we onze spieren spannen, kunnen we ook niet ontspannen. Om een beweging zonder kans op letsel of overbelasting te kunnen uitvoeren moeten we kunnen voelen waar onze grenzen liggen, kunnen voelen hoe we ons lichaam

bewegen. Bewust ervaren waar en wanneer er in ons lichaam te veel spanning is en bewust kunnen ontspannen wanneer we dat nodig hebben is ook belangrijk om overmatige stress te voorkomen.

### **Bewegen is noodzakelijk,**

voor ons hart, onze longen, onze bloedvaten, eigenlijk voor alle functies in ons lichaam. Bewegen is leven, het vrolijkt ons op, het brengt ons samen, het laat ons ‘leven’.

In deze lessen wil ik het accent leggen op ‘ontspannen bewegen’; niet zozeer op conditie- of krachttraining, alhoewel daarvan zeker ook onderdelen aan bod zullen komen.

Ik vind het belangrijk dat mensen in eerste instantie bewust worden van hoe ze bewegen, van de afwisseling van spanning en ontspanning, zodat een beweging niet meer inspanning kost dan nodig is en dat er door het bewegen ook een stukje geestelijke ontspanning komt.

Muziek laat ons makkelijker bewegen, het geeft tempo en ritme aan, het kan opzweepen maar ook rust brengen. Ik maak daar graag gebruik van.

De lessen zijn bedoeld voor een ieder die bewuster wil bewegen, ‘lekker’ wil bewegen, wil leren ontspannen, zijn houding wil verbeteren, meer souplesse in zijn lijf wil, gezellig met anderen samen wil bewegen, en tegelijkertijd ook aan conditie en kracht van belangrijke spiergroepen wil werken.

Ik zal zo veel mogelijk inspelen op wat er in de groep leeft en daar het accent op leggen. De mogelijkheid om met een groep te starten is er op de woensdag- of vrijdagmiddag. Op dit moment is er een groep actief op woensdagmiddag van 13.30 -14.30 uur.

Adres: Fysiotherapiepraktijk Westenberg  
Olmenlaan 10  
2982 CP Ridderkerk  
[www.fitnenfysio.nl](http://www.fitnenfysio.nl)

[info@fitnenfysio.nl](mailto:info@fitnenfysio.nl)

Aanmeldingen graag bij:

**Marianne Westenberg**  
tel. nr.: **0180 463652 of 0628769533**

Kosten: € 28,-- per maand of € 7,00 per losse les.  
Om een groep te starten moeten er minimaal 6 deelnemers zijn (maximaal 12).

Ontspannen

bewegen

---

