

BEWEEGGROEP FM

- Ontspannen
- Doseren: Balans
- Coördineren
- Houding
- Conditie
- Spieren versterken
- Soepeler worden
- Pijn verminderen
- Maatwerk
- Gelijkgestemden

Voor wie:

mensen met Fibromyalgie
die gedoseerd willen
bewegen

Door wie:

Lucy Vismans,
oefentherapeute Cesar in
Gezondheidscentrum Korte
Akkeren

• Waar:

Zie boven: 2^e verdieping
Oefentherapie

• Wanneer:

Iedere maandag van
12.00u.- 12.30u. *

• Hoe:

liggend, staand, zittend,
lopend,

• Kosten:

groepsbehandeling bij
zorgverzekeraar of € 7,- per
les bij min. 4 personen *



*tijd - en prijswijzigingen
Voorbehouden

Info Fibromyalgie

Wist u dat:

- Er steeds meer bekend wordt over fibromyalgie?
- Fibromyalgie patiënten averechts op sport en bewegen kunnen reageren?
- Veel mensen die hier last van hebben tegen hetzelfde probleem aanlopen: geen erkenning?
- De oorzaak van fibromyalgie een combinatie van factoren is?

Info Oefentherapie

Wist u dat:

- Balans in spanning en ontspanning de basis is van gezond bewegen?
- Bewustwording belangrijk is in een proces om te veranderen/verbeteren
- U gezond bewegen kunt leren?
- Oefentherapie gericht is op gebruik van het HELE lichaam?
- u d.m.v. oefening optimaal kan functioneren in het dagelijks leven?

Info Lucy Vismans

Wist u dat:

- Lucy al meer dan 30 jaar in het vak zit?
- Zij werkzaam is in Gezondheidscentrum Korte Akkeren?
- Dat er van haar niets moet en veel mag?



- Gezondheidscentrum Korte Akkeren
Constantijn Huygensstraat 121 E
2802 LV Gouda
06-404.28.459
www.oefentherapiecesaergouda.nl
info@oefentherapiecesaergouda.nl