

# Optimaal

F Y S I O T R A I N I N G

Optimaal Fysiotraining

Medisch Centrum Stadswal

Van Voorststraat 1

6851 LT Huissen

026 - 325 96 89

[info@optimaal-fysiotraining.nl](mailto:info@optimaal-fysiotraining.nl)

[www.optimaal-fysiotraining.nl](http://www.optimaal-fysiotraining.nl)

# Pilates



Sporten onder fysiotherapeutische begeleiding

# Optimaal

F Y S I O T R A I N I N G

## WAT IS PILATES?

Pilates is, net zoals bijvoorbeeld yoga, een training van lichaam en geest tegelijk. Met de pilates oefeningen train je het gehele lichaam waarbij het accent op de spieren van de romp ligt. Dit wordt ook wel je 'core' of je kern genoemd. De core is een korset van spieren rondom je rug, buik en bekken. Met pilates wordt het kracht- uithoudingsvermogen van de spieren, de lenigheid en de balans getraind. Binnen de fysiotherapie wordt pilates (ook) vaak ingezet als onderdeel van een revalidatietraject of ter preventie voor lichamelijke klachten (zoals lage rug- en bekken-klachten). Tijdens de pilates training is er ook ruimte voor ontspanningsoefeningen.

## VOOR WIE IS PILATES?

Pilates is voor iedereen, van jong tot oud, die graag zijn of haar spieren wil versterken en de lenigheid en balans wil verbeteren. Deelnemers met bijvoorbeeld (lage) rug -en nekkklachten kunnen met pilates hun houding verbeteren en de spieren van het korset (core) trainen om terugkerende klachten te voorkomen.

Een andere reden om voor pilates te kiezen is, om beter te leren ontspannen of de conditie op peil te houden. De pilates trainers zijn ook fysiotherapeut bij Fysiotherapie Van Oeyen en werken nauw samen met hun collega's fysiotherapie.

## QUOTES VAN DEELNEMERS;

*"Pilates is voor mij een training waar alles bij elkaar komt; spieroefeningen, inspanning, ontspanning, balans, gezelligheid, kortom een training die een heel goed gevoel geeft en voorbij vliegt."*

*"Elke week weer super fijn om te gaan."*

*Het voelt niet als werken aan je lijf, maar het levert wel kracht, balans, souplesse en ontspanning op! (en het is ook nog eens erg gezellig)."*

*"Ik kan mijn hoofd tijdens pilates helemaal leeg maken."*

*"Voel me minder stijf, ben me bewuster van mijn ademhaling en ik slaap lekkerder."*

## WAT DRAAG IK EN NEEM IK IETS MEE NAAR PILATES?

Kleding die geschikt is voor pilates is kleding waarin het makkelijk is om te bewegen. Matjes zijn aanwezig op de praktijk. Je mag zelf een handdoek en drinken meenemen. Pilates training wordt gedaan in kleine groepen van zo'n 8-10 personen.

## WAAR EN WANNEER?

### Locatie:

Pilates wordt gegeven in de oefenzaal van de fysiotherapie praktijk, Medisch Centrum Stadswal, aan de van Voorststraat 1 in Huissen. In de zomer, bij mooi weer, kan de training buiten worden gegeven. Locatie in overleg met de pilates trainers.

### Pilates trainingsdagen:

Pilates wordt op maandag, woensdag en donderdag gegeven. Voor actuele tijden zie de website van optimaal-fysiotraining of scan de QR code.



## TARIEVEN

Pilates valt onder Optimaal Fysiotraining. Optimaal Fysiotraining is onderdeel van Fysiotherapie Van Oeyen en biedt sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of trainer aan. Voor actuele prijzen raadpleeg de website van Optimaal Fysiotraining, scan de QR code of neem contact met ons op. Pilates training kan ook online worden gevolgd.

Uitgebreide informatie over Optimaal Fysiotraining vind je op de website [www.optimaal-fysiotraining.nl](http://www.optimaal-fysiotraining.nl)

## HOE MELD IK MIJ AAN?

Aanmelden kan op de volgende wijze:  
E-mail:

contact@optimaal-fysiotraining.nl

Telefonisch:

026-3259689

bij voorkeur tussen 09.00 en 12.00 uur.  
Of kom langs op locatie voor meer informatie.

