

## Resultaten van Pilates

- . Een betere lichaamshouding
- . Verbetering van het lichaamsbewustzijn
- . Krachtigere en soepelere spieren
- . Verbetering van de ademhaling
- . Verbetering van de balans tussen lichaam en geest

**Een leuke, gezonde en complete  
lichaamstraining voor een sterk  
lichaam**



## Leslocaties en lestijden

### **Terneuzen**

Vrijdagmorgen  
10:00 - 11:00 uur

### **Tot 5 personen:**

Praktijk Oefentherapie Cesar/Mensendieck  
Medisch Centrum Epicurus  
Van Steenbergelaan 33  
4531 HL Terneuzen

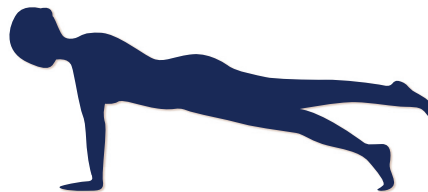
### **Vanaf 6 Personen:**

De Cavalier  
Oostelijk Bolwerk 45  
4531 GP Terneuzen

### **Hoofdplaat**

Dinsdagavond  
20:15 - 21:15 uur

Gymzaal Hoofdplaat  
Deltastraat, vlakbij nr. 21



**Professionele begeleiding en  
werken aan een fijn lichaam**

## Wat is Pilates?

Pilates is een trainingsmethode, ontwikkeld door Joseph Pilates (1880- 1967). Het is een training voor het hele lichaam. Je bouwt langzaam maar zeker aan meer kracht, lenigheid en balans tussen lichaam en geest. De bewegingen moeten geconcentreerd plaatsvinden, dat wil zeggen met volledige aandacht bij elke spier die je aanspant. Ook worden de bewegingen beheerst uitgevoerd, dus niet slordig.

De ademhalingsinstructie is een belangrijk onderdeel van de Pilatesoefeningen. De billen, buik, benen en armen worden strakker en de rug wordt sterker.

De houding wordt beter, waardoor de kans op gewrichtsklachten afneemt. Een mooie houding straalt kracht en zelfverzekerdheid uit.



## Wie kan er meedoen met Pilates?

Pilates is geschikt voor iedereen, man en vrouw, van jong tot oud. Het is een trainingsmethode die aangepast wordt aan ieders niveau.

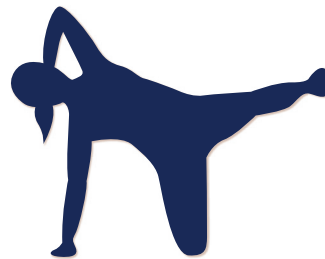
Het is een methode die zowel preventief kan werken, als ook een middel dat gebruikt kan worden na bijvoorbeeld een behandeling bij een fysiotherapeut, oefentherapeut Cesar/ Mensendieck en chiropractor.

## De groepsles

De groepsgrootte is maximaal 14 personen. Een les duurt een uur.

De les bestaat uit een korte warming-up, gevolgd door grond oefeningen op een mat, een cooling down en tot slot een algehele ontspanning.

Er wordt in de les regelmatig gebruik gemaakt van klein oefenmateriaal: dynaband, redondobal en Pilatescirkel.



## Aanmeldingen / Meer informatie

Elma Sinack - de Ridder  
Pilates docent  
Oefentherapeut - Mensendieck

emsinack@planet.nl  
06- 51 957 257  
0115- 48 18 58  
www.oefentherapie.nl



**CM**  
Lid  
WOCM  
oefentherapie Cesar/Mensendieck