

Medical Kinetics:

Medical Kinetics is een specifieke trainingmethode waarvan de oefeningen gebaseerd zijn op de natuurlijke, dagelijkse bewegingen. Medical Kinetics bestaat uit grond oefeningen en oefeningen vanuit staande positie, met dynamische en statische onderdelen en telkens een wisseling in tempo en in richting. Om het lichaam goed te trainen en fit te worden moet men spieren en gewrichten op al hun taken aanspreken. Medical Kinetics bestaat uit het aanleren van totaalbewegingen die zo zijn samengesteld dat bij elke oefening het gehele lichaam wordt getraind op stabiliteit, kracht en soepelheid, zonder dat zen zich in het zweet hoeft te werken. Bij elke oefening is er aandacht voor de buikspieren en de stabiliteit van de rug en het bekken; daarbij wordt voortdurend gelet op een goed adempatroon en op een goede balans tussen spanning en ontspanning. De kwaliteit van de oefeningen gaat altijd voor de kwantiteit.

Door het unieke, uitgebalanceerde programma werkt Medical Kinetics niet alleen op het fysieke lichaam maar omvat het systeem de gehele mens. De oefeningen hebben daardoor een positieve invloed op de innerlijke rust en stimuleren een mooie en gezonde uitstraling.

Oefenen moet veilig en effectief zijn. Voor een optimaal resultaat is professionele hulp onontbeerlijk. Medical Kinetics docenten zijn Cesar- of Mensendieck- therapeuten en hebben een vierjarige HBO opleiding achter de rug, toegespitst op gezond bewegen. Medical Kinetics is ontwikkeld vanuit de nieuwste inzichten op biomechanisch en medisch-wetenschappelijk terrein. Verlichtend, vernieuwend en verantwoord.

Medical Kinetics groepslessen worden gegeven op de donderdag avond, van september t/m december en van februari t/m mei van 19.00 tot 20.00 uur en van 20.15 tot 21.15 uur bij de Kruiswerkservice Rivierenland te Tiel, aan de Sijpendaallaan.

U kunt zich opgeven op telefoonnummer: 0900-8433 (10 cent per minuut) of via de website van Kruiswerkservice Rivierenland www.stmr.nl