

Even voorstellen: Uw MoviSent coaches

Nomen Nescio 1 en Nomen Nescio 2 zijn beiden mensgerichte en door de wol geveerde fysiotherapeuten die al meer dan 15 jaar mensen begeleiden in houding en beweging. Hun achtergrond:

- Ruime ervaring als fysiotherapeut.
- Ervaring met bewegingsprogramma's in groepen.
- Vertrouwd met mentale begeleiding van cursisten.
- Focus op rug-, bekkenbodemp- en bekkenklachten
- Focus op "vallen & opstaan" voor ouderen.

MoviSent: Ook iets voor U?

Nieuwsgierig geworden, meer weten? Kijk dan ook eens op www.movisent.nl en lees de ervaringen van andere cursisten.

Nog vragen? Geïnteresseerd in een proefles? Aanmelden? Neem dan eens vrijblijvend contact op met Nomen Nescio 1 of met Nomen Nescio 2.

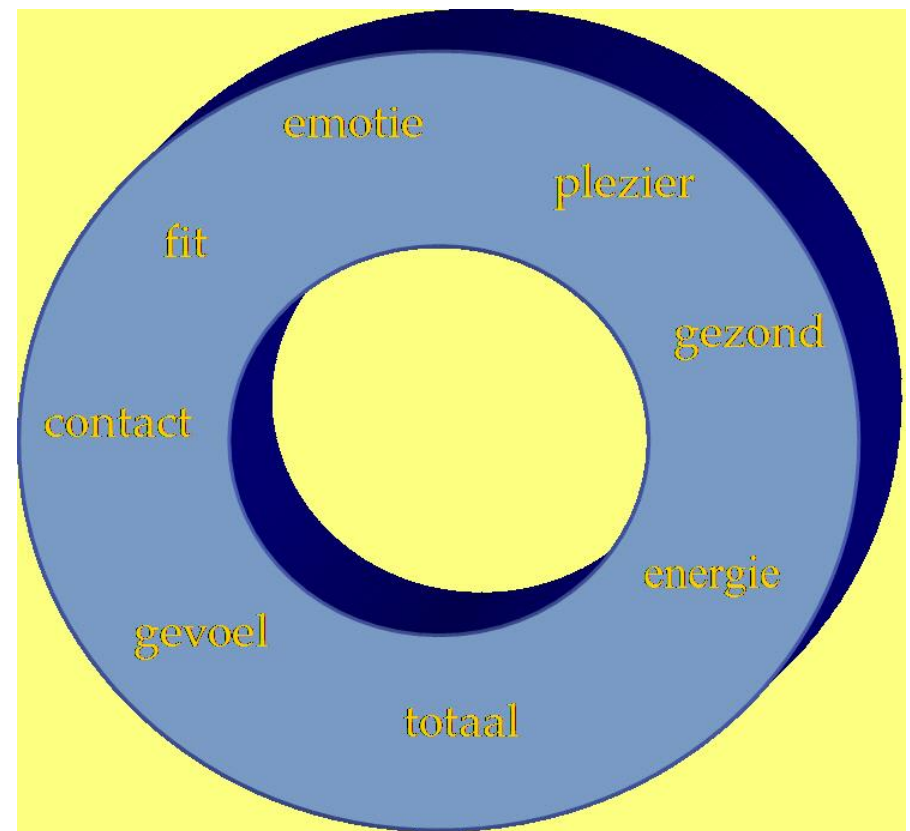
2007-03

MoviSent

Bewegen met gevoel

Bewegen met elkaar

Bewegen met plezier



Tijd voor MoviSent?

De laatste tijd wel eens moeite met trappenlopen? Of sneller vermoeid van een stukje wandelen of fietsen? Of zelfs uitgeput van “even boodschappen doen”? Misschien zelfs dagen spierpijn of rugklachten van “even werken in de tuin”? Af en toe last van stijve spieren en pijnlijke gewrichten? Steeds vaker buiten adem, weinig weerstand of een moe en futloos gevoel? Dan is het de hoogste tijd voor MoviSent !

MoviSent: Bewegingsprogramma

MoviSent is gericht op verbetering van de kwaliteit van uw dagelijks leven. Door samen gericht te werken aan een goede houding, aan bewust bewegen en aan een beter uithoudingsvermogen, gaat u zich, meestal al na een paar weken, beter en fitter voelen. In groepen van maximaal 15 deelnemers volgt u wekelijks bewegingslessen op muziek zonder “apparaten”. U krijgt daarbij een gerichte persoonlijke begeleiding.

MoviSent: Het resultaat

Het resultaat van MoviSent mag er wezen. Heel wat cursisten hebben het al aan den lijve mogen ervaren: MoviSent werkt en biedt hen en u:

- Verbetering van bewegen in het dagelijks leven.
- Verbetering van het uithoudingsvermogen.
- Vermindering van pijnklachten bij bewegen.
- Gerichte “vallen & opstaan” training.
- Een energiek en goed gevoel.

MoviSent: Ook iets voor U?

MoviSent: Voor wie bedoeld?

MoviSent is ideaal voor mensen die hun houding of hun manier van bewegen op korte termijn willen verbeteren. MoviSent is met name bestemd voor:

- mensen met rugklachten.
- ouderen 55 – 65, ouderen 65 – 75 en ouderen 75+.
- vrouwen 45 – 55.

MoviSent: Huidige cursusaanbod

Tijdstip	Locatie	Doelgroep
Maandag 18.30 – 19.30	Gymzaal Burglaan	Mensen met rugklachten
Woensdag 13.00 – 14.00	Gymzaal Burglaan	Vrouwen 45 - 55
Vrijdag 09.00 – 09.45	Wijkcentrum “Het Appel”	55 – 65
Vrijdag 10.00 – 11.00	Wijkcentrum “Het Appel”	65 – 75

MoviSent: Cursusinformatie

- Groepsgrootte: minimaal 10 en maximaal 15 deelnemers.
- Programma’s voor zowel beginners als gevorderden.
- Extra seizoensgebonden activiteiten.
- Persoonlijk intake-gesprek voor begin van elke cursus.
- Uw eerste MoviSent-les is een gratis proefles.
- Opzegtermijn is 1 maand.
- MoviSent abonnement: € 25,-- per maand.
- Eigen bijdrage intakegesprek: € 15,-- (eenmalig).