

Lieve Deníl

Wat kun je verwachten van deze lessen?

Iedereen weet dat rust roest.

In deze lessen leer je verkennen wat je wel kan en respecteren wat je niet kan. Dat doen we in een mooie balans tussen inspanning en ontspanning.

Tijdens de inspanning wordt er NIET getraind om te presteren maar leer je voelen wat je lichaam kan en rustig trainen om, binnen je mogelijkheden, sterk en soepel te blijven of te worden.

Tijdens de ontspanningsoefeningen ervaar je hoe je lichaam herstelt van de gedane inspanning en geniet je even van die rust.

De oefeningen kunnen aangepast worden aan jouw mogelijkheden zodat je bij elke oefening kan kiezen voor een pittige versie of een meer rustige uitvoering.

Kun je een bepaalde beweging niet doen, dan zoeken we samen een alternatieve beweging. Jong, ouder, fit of stram, verken wat je kunt, werk met je mogelijkheden en neem de juiste rust om te bekomen.

Dat is een dagelijkse uitdaging voor iedereen.

Nodig: Soepele kledij waarin je vrij kan bewegen, een matje, kussentje, dekentje zodat je comfortabel kunt liggen om te ontspannen. Een stoel is handig voor wie problemen heeft met grond oefeningen op de knieën.